બ્રહ્મચર્ય મીમાંસા

: લેખક :

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી

એન. ડી. [ન્યુયોર્ક] એન. ડી. [બેઝવાડા]

—પ્રકાશક—

નવયુગ પુસ્તક ભંડાર : રાજકોટ

નવયુગ પુસ્તક ભંડારનું ૧૦૧ મું પુસ્તક

બ્રહ્મચર્ય મીમાંસા

: લેખક :

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી

એન. ડી. [ન્યુયોર્ક] એન. ડી. [બેઝવાડા]
લાઈફ મેમ્બર ઑફ ધિ અમેરિકન નેચરોપથી સોસાયટી,
વાઈસ ચેરમેન ઑફ ધિ ઇંડિયન નેચરોપથી એસોસીએશન,
નેચરોપથીક આંધ્ર વિશ્વ વિદ્યાલયના પરિક્ષક અને
'આરોગ્ય રક્ષક ગ્રંથમાળા'ના લેખક.

: પ્રસ્તાવના લેખક :

શ્રી રમણલાલ વ૦ દેસાઇ એમ. એ.

કિંમત રૂા. ૩-૮-૦

પ્રકાશક

નવયુગ પુસ્તક ભંડાર :: રાજકોટ :: [કાઠિયાવાડ]

: નવયુગ ગ્રંથમાળા :

વર્ષ ૮ મું　　　　પુસ્તક ૧ લું

: વાર્ષિક લવાજમ :

[એક હજાર પૃષ્ઠના પાકા પૂંઠાના ચારથી પાંચ પુસ્તકો]

દેશમાં : રૂપિયા ચાર

બ્રહ્મદેશમાં : રૂપિયા સાડાચાર

પરદેશમાં : સીલીંગ આઠ

પહેલી આવૃત્તિ : જુલાઈ, ૧૯૪૦

: પ્રકાશક :
જયંતિલાલ આર. દોશી
નવયુગ પુસ્તક ભંડાર
રાજકોટ :: [કાઠિયાવાડ]

: મુદ્રક :
મણીલાલ છગનલાલ શાહ
નવપ્રભાત પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ
ઘીકાંટા :: અમદાવાદ

વડોદરા રાજ્યના લાયબ્રેરીખાતાના
આસિ૦ ક્યુરેટર તરીકે

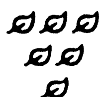
પુસ્તકાલયઉદ્યાનના માળી સમા
પુસ્તક પુષ્પોના ઉછેરનાર

સ્વ૦ મોતીભાઈ અમીનની

પુણ્ય સ્મૃતિને

નવયુગ પુસ્તક ભંડારની
અંજલિ તરીકે સાદર

અર્પણ



બ્રહ્મચર્યમીમાંસા

આમુખ

[લેખક: સાક્ષરરત્ન શ્રી રમણુલાલ વ. દેસાઇ એમ. એ.]

શ્રી. જટાશંકર નાન્દી મ્હારા પૂજ્ય છે. 'બ્રહ્મચર્ય મીમાંસા' નામનું તેમનું હસ્તલીખીત પુસ્તક લઈ એક દિવસ તેઓ મને મળવા આવ્યા, અને મને પ્રસ્તાવના લખવા કહ્યું: ત્યારે મને નવાઈ લાગી. યુવક યુવતીની વાર્તાઓ લખનાર મ્હારા જેવાને બ્રહ્મચર્ય મીમાંસાના પુસ્તકની પ્રસ્તાવના લખવાનો અધિકાર હોય ?

પુસ્તક વાંચવું શરુ કરતાં પહેલાં મને એક શંકા ઊભી થઈ હતી. આ પુસ્તક કોઈ વાંચશે ખરું ? પુસ્તકનો વિષય જૂનો અને અણુગમતો લાગે એવો બ્રહ્મચર્યને બ્હાને–જાતિ વિજ્ઞાનને બ્હાને બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરનારાં શાસ્ત્રીય, અર્ધશાસ્ત્રીય પુસ્તકો અને સામાયિકો ખૂલ્લી અગર છુપી રીતે વાંચતી આજની જનતાને શ્રી જટાશંકરનું લખાણુ ગમશે ખરું ?

આવા માનસિક વાતાવરણુ વચ્ચે મ્હેં પુસ્તક વાંચવું શરૂ કર્યું. અને એ વાંચી રહ્યા પછી મ્હારા મન ઉપર પડેલી અસરનું જ વર્ણન હું આ પ્રસ્તાવનામાં કરું એટલું જ બસ થશે એમ મને લાગ્યું.

આખું પુસ્તક વગર કંટાળ્યે વંચાઈ ગયું એ એની એક વિશિષ્ઠતા છે. બ્રહ્મચર્યના વિષયને વૈદ્યકીય, સામાજીક, ધાર્મિક અને રાજનૈતિક દૃષ્ટિએ જોવામાં આવ્યો છે. તેની બીજી વિશિષ્ઠતા વ્યકિતઓનાં દૃષ્ટાંતો આ પુસ્તકને વાર્તા રસ પણુ આપી શકે છે. દેશના અને પરદેશના વિચારકોએ બ્રહ્મચર્ય સંબંધમાં દર્શાવેલાં મંતવ્યો અને જાતિવિજ્ઞાન વિશારદોના પ્રયોગો અને શાસ્ત્રીય અભિપ્રાયો બ્રહ્મચર્યના વિષયનું મહત્વ બહુ સારી રીતે સાબીત કરી આપે છે. વર્તમાન યુગના ગૃહસ્થ બ્રહ્મચારી ગાંધીજી અને નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી સર પ્રફુલ્લ રેથી માંડી ભિષ્મ અને હનુમાન સુધીનાં

પૌરાણીક દષ્ટાંતો આપીને લેખકે યુગયુગથી ગવાતા બ્રહ્મચર્યના મહિમાને સચોટ રજૂ કર્યો છે.

લેખકની કેટલીક વાતો અને હકીકતો આપણને જૂની લાગે એ સંભવિત છે. સ્ત્રીસંગ વિષે તેમણે આપેલાં અવતરણો જુનવાણી સાધુઓના બોધ જેવાં લાગે એ પણ સમજી શકાય એમ છે. પરંતુ એમ કરવામાં હેવલોક એલીસ સરખા વર્તમાન મહાન જાતિ વૈજ્ઞાનિકને પણ તેઓ ભુલ્યા નથી, અને ઉર્મીલતાથી પર રહી વૈજ્ઞકિય દૃષ્ટિએ બ્રહ્મચર્યના પ્રશ્નને વિચારી રહેલા લેખકે એકલી શ્રદ્ધાનો જ આશ્રય શોધ્યો નથી એટલું તો પુસ્તક વાંચતાં જરૂર સ્પષ્ટ થાય છે. બ્રહ્મચર્યનું મહત્વ, અને એ 'મહત્વને વાચક સમક્ષ રજુ કરવાનો લેખકનો શુભ આશય પાને પાને આપણને દેખાઇ આવે છે.

આર્ય શાસ્ત્રોએ–વૈદિક, જૈન અને બૌદ્ધશાસ્ત્રોએ–બ્રહ્મચર્યના પ્રશ્નને અત્યંત ઝીણવટથી ચર્ચ્યો છે. બ્રહ્મચર્યના મહત્વ વિષે આર્યશાસ્ત્રો જ સંમત છે એમ નહિ. અન્ય ધર્મોએ ખ્રીસ્તી ધર્મ અને મુસ્લીમ ધર્મોએ પણ બ્રહ્મચર્યનો મહિમા સ્વીકાર્યો છે એ જે તે ધર્મોનો ઈતિહાસ આપણને કહી આપે છે. વર્તમાન યુગમાં મહાત્મા ગાંધી પણ જૂનવાણી મતના ગણાઇ બ્રહ્મચર્ય પાલનના ચમત્કાર બતાવી રહ્યા છે, અને જન્મરોધન–Birth control–ના ઉપચારો માગ્યા કરતી વર્તમાન સંસ્કૃતિ પણ એ દ્વારા બ્રહ્મચર્યના પ્રશ્ન તરફ-જ સહુને દોરી જતી હોય એમ લાગે છે.

એક પાસ જાતિય સુખની સ્વતંત્રતા માગતી વિલાસવૃત્તિ અને બીજી પાસ સ્ત્રીના સ્મરણ કિર્તનનો પણ નિષેધ માગતો કડક સંયમ એ બેની વચ્ચે ઝુલતી માનવજાત વિષયલોલુપતા પ્રત્યે સન્માન કેળવતી હોય એમ તો કદી દેખાતું નથી. કડક બ્રહ્મચર્યની મશ્કરી કદાચ થાય, તેનાં સ્ખલનો ઉપર ભાર મૂકી વાસનાને પોષવાની છુટ

મેળવવા માગણીઓ થાય એ ખરું. પરંતુ માનવજાત અતિ વિલાસ અને સ્વચ્છંદમાં ભારે હાની–નિદાન શારીરિક હાનિ છે એમ તો અનુભવ લઈ બોલી રહી છે. એવા સમયમાં બ્રહ્મચર્યનો શાસ્ત્રીય અને ઐતિહાસિક વિચાર સરળતાથી અને વિગતવાર રજુ કરતું શ્રી જટાશંકર નાન્દિનું આ બ્રહ્મચર્ય મીમાંસાનું બૃહદ્ પુસ્તક ઘણી મનન કરવા યોગ્ય બાજુ રજુ કરે છે. એના વાંચનથી લાભ જ થશે–જે કહેવાતાં જાતિયશાસ્ત્રનાં કૈંક પુસ્તકો વાંચવાથી કદી પણ મળી શકે એમ નથી.

બ્રહ્મચર્યની ભાવના પ્રત્યે અત્યંત સદ્ભાવ સેવવા છતાં મ્હારા જેવાને એકાદ શંકા ઉપજે છે, તે પણ સાથે સાથે દર્શાવી દઉં. નૈષ્ટિક કે અષ્ટાંગ બ્રહ્મચર્ય પુરુષને માટે આખી આ સૃષ્ટિ અને સ્ત્રીઓ માટે આખી પુરુષ સૃષ્ટિ બંધ કરી દેવાનો ઉપદેશ કરે છે, ત્યારે સ્ત્રી અને પુરુષ સંસર્ગથી ઉત્પન્ન થયેલી અને થતી અનેક કુમળી અને પવિત્ર લાગતી લાગણીઓ, ભાવનાઓ અને ઉર્મીઓનો એક સંસ્કાર સમુહ બાળી નાખવાનો પ્રયત્ન તો એમ થતો નથી? સંયમનું ગૌરવ અને જાતિય સંબંધની પવિત્ર કુમાશ એ બન્નેનો સમન્વય કરી આપનાર બ્રહ્મચર્યની કોઈ નવી પ્રક્રિયા આપણને શું નહિ જડે?

પરંતુ એ સમન્વય જડે ત્યાં સુધી તો વિલાસ કરતાં સંયમ વધારે ગૌરવ ભરી ભાવના છે એમ માનવ જાત માનતી આવી છે. એ માન્યતાનું સમર્થન કરનાર શ્રી જટાશંકર નાન્દીનું પુસ્તક વંચાય અને તેમના ઉદ્દેશો ઉગતી પ્રજા સમજીને આચારમાં મૂકે એટલું ઇચ્છી બ્રહ્મચર્યની આ વીગત ભરી મીમાંસાને ફરી વાંચવાનો નિશ્ચય કરી તેને બંધ કરું છું.

૨૫–૩–૩૮

રમણલાલ વ. દેસાઇ

પ્રસ્તાવના

[૧] **બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલનથી પ્રાપ્ત થતી શક્તિ કલ્પવૃક્ષ સમ સર્વ સિદ્ધિ દાતા હોવાથી, તે અત્યંત કલ્યાણકારી, દેશોદ્ધારક અને અતૂલ સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરવાનું દરેક મનુષ્યનું પરમ કર્તવ્ય છે.**

જે વ્રતના યથાસ્થિત પાલનથી અન્ય પ્રાણી માત્રનું શિરોમણિ અને પવિત્ર આત્માનું નિવાસસ્થાન આપણું તનુ મંદિર સંપૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી, જીવનના સારરૂપ ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષરૂપી ચાર મહાન્ પુરુષાર્થો અલ્પ પ્રયત્ને ફળીભૂત કરવા શક્તિમાન થાય છે; જે વ્રત આલોક તથા પરલોકનાં કલ્યાણનાં સાધનોમાં શિરોમણિ સાધન છે. જે વ્રત સંપૂર્ણ રીતે સિદ્ધ કરનારને બ્રહ્માંડમાંની કોઈ પણ ઇચ્છિત વસ્તુ દુષ્પ્રાપ્ય નથી. જે વ્રતના બળે જ સમર્થ યોગીયોએ હઠયોગ શાસ્ત્ર જેવા વિકટ વિષયની સર્વ ગહન અને કષ્ટ સાધ્ય ક્રિયાઓ સિદ્ધ કરી, અમરત્વ અને વચન સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી દેવોને પણ સાન્નિધ્ય કર્યા છે, અને મંત્ર ફળદાયી કરેલ છે. જે વૃતના સેવનથી વીર પુરુષો ચંદ્ર-પ્રભા જેવા શક્તિમાન અને સૂર્યપ્રભા જેવા તેજસ્વી બની, દુનિયામાં અદ્ભૂત પરાક્રમો કરી, અક્ષય કીર્તિ સંપાદન કરી છે. જે વ્રતના પ્રભાવે જ પરાક્રમી સમર્થ વિદ્વાનોએ મનુષ્ય જાતના અભ્યુદય માટે અદ્ભૂત ઉપકારક શોધો કરી, તેને કાયમની ઋણી કરી છે. જે વ્રતના અમોઘ આશ્રયથી વિદ્યાર્થીઓએ સંપૂર્ણ આરોગ્ય અને શરીર બળનું સંરક્ષણ કરી વેદ જેવા અતિ કઠિનમાં કઠિન વિષયોને પણ જીવ્હાગ્રે કરવા શક્તિમાન થયા છે. અલ્પમાં જે વ્રત અખિલ અવનીમાંના

પુરુષાર્થનો પિતા છે, અને જેના ભંગથી મનુષ્ય અનેક પ્રકારનાં આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિનાં વિવિધ તાપોનો ભોગ થઈ નિર્બળ જીવન ગાળી, અકાળે મરણને શરણ થઈ પોતાનો ઉત્તમ અને દુષ્પ્રાપ્ય મનુષ્ય જન્મ નિરર્થક કરે છે.

એવા તપના નિધાન તેજસ્વીપણાનું મૂળ, વ્રતાચરણોનું સહાયક ઉત્તમગતિ આપનાર સાધનોમાં અગ્રેસર, પાપસાગરને તરવામાં મજબૂત વહાણ, શરીર સુખ સંપાદન કરવામાં ચિંતામણિરૂપ, જરા તથા મૃત્યુથી દૂર રાખનાર અમૃત મનોબળ વધારનાર અપ્રતિમ શસ્ત્ર, ઇંદ્રિયોના સામર્થ્યનું રક્ષણ કરનાર અચિંત્ય શક્તિ તથા ધારેલી સિદ્ધિ મેળવવાનો સિદ્ધ મંત્ર, આવા સર્વ વ્રતોમાં શ્રેષ્ઠ બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું સ્વરૂપ તથા તે વ્રતના પાલનથી થતા અલભ્ય લાભો તથા તેના ભંગથી ભોગવવાં પડતાં અકથનીય અને અગણિત કષ્ટો, આ ગ્રંથમાં વર્ણવી, તેમાં વાંચકને આ વ્રતના અસ્ખલિત સેવનથી પ્રાપ્ત થતું કલ્પવૃક્ષસમ સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે આગ્રહ કરેલો છે. આ રીતે સર્વ સુખદાતા અને પતિત પાવન અને ઉપકારક વ્રત પાળવાને જનસમાજ દિનપ્રતિદિન વિશેષ ઉદ્યમવંત થઈ, પોતાના દેહનું કલ્યાણ કરે, તેવો પુસ્તક પ્રાગટ્યનો શુભ આશય છે.

[૨] દેશની સર્વ પ્રકારની અધોગતિનું મૂળ કારણ બ્રહ્મચર્ય વ્રતનો ભંગ હોવાથી દેશહિત ચિંતકોએ ઉક્ત વ્રત પાલનનો પ્રચાર કરવા ભગીરથ પ્રયત્ન કરવો ઉચિત છે.

આધુનિક સમયમાં સર્વત્ર દષ્ટિગોચર થતી શારીરિક, માનસિક અને આર્થિક અધોગતિ બ્રહ્મચર્ય વ્રતના ભંગનું જ પરિણામ છે. હિંદુસ્તાન જેવો દુનિયામાં એક પણ હતભાગી સુધરેલો દેશ નથી, કે જ્યાં મનુષ્યની સરાસરી આયુષ્ય મર્યાદા એકવીસ વર્ષની

હોય ! અને વાર્ષિક આવક ફક્ત અઠાવીસ રૂપિયાની હોય !! સ્વરાજ્ય પ્રાપ્તિ પણ આપણી પાત્રતા પર અવલંબીને રહેલ હોવાથી, પ્રથમ અધિકાર પ્રાપ્ત કરી કહેવત પ્રમાણે તેની વાંચ્છના કરવી ઉચિત છે. [First deserve aud fhen desire.] મનુષ્યને દરેક પ્રકારની પાત્રતા મેળવવા માટેનું પરમ સાધન વીર્યરક્ષા હોવાથી બ્રહ્મચર્ય વૃત પાલનનો સર્વત્ર પ્રચાર કર્યા સિવાય આ હેતુ કદી સિદ્ધ થઈ શકે તેમ નથી. આમ હોવાથી ઐચ્છિક ઉદ્ધાર થવા માટે દેશહિત ચિંતકોએ આ વૃતનો પ્રચાર કરવા ભગીરથ પ્રયત્ન કરવો ઉચિત છે. બ્રહ્મચર્યથી નતિક, પારમાર્થિક, વ્યાવહારિક, સાંસારિક અને કેવળ સ્વાસ્થ્ય દૃષ્ટિથી થતા વિવિધ પ્રકારના લાભોથી આકર્ષાઈ જીવનનો પ્રથમ વિભાગ બ્રહ્મચર્યાવસ્થામાં જ વ્યતીત કરવાની પ્રણાલિકા દીર્ઘદૃષ્ટિ ઋષિઓએ રાખી હતી, અને તમામ ધર્મ-શાસ્ત્રોની પણ તે જ આજ્ઞા હતી. આપણે તેનો ભંગ કરી, માહા અનર્થ કર્યો છે; અને આપણું ગૌરવ ખોઈ બેઠા છીએ. આ ગૌરવ પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા માટે બ્રહ્મચર્ય વ્રતનો આશ્રય લીધે જ છુટકો છે. બ્રહ્મચર્યવ્રત ઘાતક બાળલગ્ન રૂપી રાક્ષસી રિવાજ દેશનો માહાન સંહારક શત્રુ હોવાની સત્ય હકીકત સુશિક્ષિત જનસમાજના હૃદયમાં ઉતરવા લાગી છે, એ શુભ ચિન્હ છે.

આપણાં ધર્મશાસ્ત્રોમાં બ્રહ્મચર્ય પાલનની અગત્ય સવિસ્તર વર્ણવેલી છે. તેમાં બ્રહ્મચર્ય પાળી અનેક મહાન્ પુરુષોએ અદ્ભુત પરાક્રમો કરેલાનાં અનેક પ્રેરક દૃષ્ટાન્તો આપેલાં છે.

[૩] બ્રહ્મચર્ય વ્રત ધારણ કરી પુણ્યશાળી પુરુષોએ કરેલાં અદ્ભૂત પરાક્રમો. અલ્પવયે નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યના બળથી શ્રીમદ્ શંકરાચાર્યે પ્રાપ્ત કરેલ અલૌકિક જ્ઞાન અને શક્તિ.

પૂજ્યપાદ અવતારી શ્રીમદ્ શંકરાચાર્યે અખંડિત બ્રહ્મચર્યનો અદ્વિતિય પ્રભાવ દેખાડવા માટે આઠમે વર્ષે યજ્ઞોપવિત ગૃહણ કરી,

ગૃહસ્થાશ્રમનો સ્વીકાર નહિ કરતાં તુરત જ ચતુર્થાશ્રમ સન્યાસનો સ્વીકાર કરેલો છે અને અખંડ બ્રહ્મચર્યને લીધે, અપૂર્વ બુદ્ધિ દેખાડી; તેઓએ ઉપનિષદ્, વ્યાસસૂત્ર, શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા, વિષ્ણુસહસ્ત્રનામ વિગેરે તત્વ જ્ઞાનના ગ્રંથો પર અમર ભાષ્યો લખી અન્ય વિદ્વાનોથી ખંડિત થઇ ન શકે એવી સપ્રમાણ શૈલીમાં અદ્વૈત સિદ્ધાંતનું પ્રતિપાદન કરેલું છે. એમણે પોતાની દિવ્ય બુદ્ધિના પ્રભાવથી વેદધર્મ વિરોધીયોની માન્યતા એવી તો તોડી પાડી છે કે, તેમના સિદ્ધાંતો ખોટા ઠરાવવા કોઈ સમર્થ થયેલ નથી. આવી પ્રભાવશાળી બુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવામાં બ્રહ્મચર્યનું સેવન જ કારણ ભૂત છે. અન્ય આચાર્યો કરતાં તેઓ શ્રુતિઓનું તત્વ એવી તો સારી રીતે સમજેલા છે કે, તેમણે કરેલા શ્રુતિઓના અર્થ અદ્યપિ પ્રમાણ ભૂત ગણાય છે. કાશીના પંડિત શિરોમણિ મંડન મિશ્રનો પરાજય થતાં તેમને શ્રીમદ્ શંકરાચાર્યના શિષ્ય થવું પડયું હતું.

[૪] કુરૂક્ષેત્રના પ્રચંડ સૂર્ય–અખંડ બ્રહ્મચારી–ભીષ્મપિતાએ વીર્યસંરક્ષણથી મેળવેલી શારીરિક સહિષ્ણુતા.

ગંગાના પુત્ર નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારી ભીષ્મ, બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી જ અતિ વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ કુરૂક્ષેત્રના સંગ્રામમાં મધ્યાહ્નના સૂર્યસમ પ્રકાશતા હતા. શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માની સહાયતાવાળા અર્જુન સરખા દેવાંશી યોદ્ધાને પણ તેઓને પાડવા મોટો પરિશ્રમ પડયો હતો. અર્જુન સિવાય બીજા યોદ્ધાનાં બાણો તો તેમના શરીરમાં ખુંચી શકતાં જ નહિ. છેવટ બાણશય્યામાં પણ તેઓ છ માસ સુધી વિકળ પણા વિના જીવી શકયા હતા. શરીરમાં અનેક બાણો વાગી તીવ્ર વેદના થવા છતાં આવી શારીરિક સહિષ્ણુતા સમર્થ બ્રહ્મચારી સિવાય કોણ બતાવી શકે? આવી સ્થિતિમાં પણ શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન તથા અનેક મહર્ષિઓ સમક્ષ યુધિષ્ઠિર રાજાને રાજધર્મ જેવી ખટપટી બાબતો તથા મોક્ષ પ્રાપ્તિ સરખો ગહન વિષય સમજાવવા

સુધી મૃત્યુને પણ પોતાની ઈચ્છાને આધીન રાખી સૂર્ય ઉત્તરાયનમાં થયા પછી દેવલોક પામ્યા હતા. **બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપનો આવો અનુપમ દાખલો દુનિયાના કોઇ અન્ય દેશના ઈતિહાસમાં મળી આવતો નથી.**

[૫] રૂદ્રાવતાર શુકદેવજીનો નિર્વિકાર ઇન્દ્રિય નિગ્રહ અને બાલ્યાવસ્થામાં તેમનું અગાધ જ્ઞાન.

રૂદ્રાવતાર શુકદેવજી જન્મ પછી તરતજ પિતાના આશ્રમથી ચાલી નીકળી ગંગાના તીર પર જતા હતા. ત્યારે નગ્ન સ્થિતિમાં જળક્રિડા કરતી કેટલીક અપ્સરાઓએ તેમને દીઠા, છતાં પણ તેમનું નિર્વિકાર અખંડ બ્રહ્મચર્ય જાણતી હોવાને લીધે, તથા બ્રહ્મચર્યની તેઓ અલૌકિક અંતઃવૃત્તિવાળા છે એમ જાણીને પોતાની સામે તેમની દૃષ્ટિનો ભય છોડી દઇને પૂર્વાવસ્થામાં જ રહી હતી. શુક દેવજીએ **પોતાનું તમામ આયુષ્ય અખંડ બ્રહ્મચર્યાવસ્થામાં વ્યતિત કર્યું હતું.** બ્રહ્મચર્ય વૃત વિભૂષિત શુકદેવજીને, એમની બાલ્યાવસ્થા છતાં પણ મોટા મોટા વૃદ્ધ મુનિયો પણ, તેમને ઉચ્ચ આસન આપતા હતા. મૃત્યુ નજીકમાં આવેલું જાણી ગંગા કિનારા પર આવી બેઠેલા પરિક્ષિત રાજાને ધર્મ તથા જ્ઞાનનો ઉપદેશ આપી તેમનો ઉદ્ધાર પણ એમણે જ કર્યો હતો.

[૬] વનવાસમાં રામ અને સીતાનો નીકટ સહવાસ છતાં સતત ૧૪ વર્ષનું બ્રહ્મચર્ય એ રામાયણનું સૌથી જ્વલંત ઉદાહરણ છે.

સીતાનું રાવણે હરણ કર્યું. ત્યાર પછી રામ અને લક્ષ્મણ સીતાની શોધમાં ફરતા ફરતા વાનરોની કિષ્કિંધા નગરીમાં આવી પહોંચ્યા. સીતાને પીઠ પર નાંખી આકાશમાર્ગે ઉડતો–લંકા તરફ ચાલ્યો જતો રાવણ જ્યારે કિષ્કિંધા પાસેથી નીકળ્યો ત્યારે વાનરોના ટોળામાં

સીતાજીના થોડાં આભૂષણો પડેલાં હતાં. તેમાં હાથના બાજુબંધ, કાનનાં કુંડળ, અને પગનાં નૂપુર હતાં. વાનરરાજ સુગ્રીવે તે આભરણો રામચંદ્રજીનાં ચરણોમાં ધર્યાં. રામચંદ્રજી એમાંથી એકે ઘરેણાં ઓળખી શકયા નહિ. ઘરેણાં લક્ષ્મણે નિરખવા માંડયા. કેયૂર કે કુંડલને હું નથી ઓળખતો, નિત્યપાય વંદન કરવા કારણે એકલાં નૂપુરોને જ ઓળખું છું. એમ કહી લક્ષ્મણે સીતાજીનાં માત્ર નૂપુરને જ ઓળખી કાઢયાં અને રામચંદ્રજી તો કશું ઓળખી શકયા નહિ. એ બતાવે છે કે, **વનવાસનાં ચૌદ વર્ષ દરમ્યાન રામચંદ્રજીએ સીતાજીના દેહ પર નજર સરખી પણ કરી નહોતી. આવા બ્રહ્મચર્યે જ રામમાં બળવાન રાક્ષસોનાં ધાડાંઓને હરાવવાની અને રાવણનાં માથાં રણમાં રોળી નાંખવાની તાકાદ આપી હતી. આજેએ એવો બ્રહ્મચારી નીપજે તો દુનિયાને તેના બળથી તાજુબ કરી મૂકે, પણ આવું બ્રહ્મચર્ય કયાં છે ?**

[૭] ઈંદ્રિને પણ જીતનાર અજીત રાવણપુત્ર મેઘનાદનો પરાભવ લક્ષ્મણજીએ બ્રહ્મચર્યના પ્રભાવે જ કર્યો હતો.

રાવણપુત્ર ઈંદ્રને પણ જીતનાર મેઘનાદને મારવાની કોઇનામાં શક્તિ ન હતી. રામચંદ્રજીએ પણ પોતાની લીલા દ્વારા બતાવ્યું કે હું પોતે મેઘનાદને મારવા શક્તિમાન નથી. **જેણે બાર વર્ષ સુધી અપવિત્ર વિચાર પણ કર્યો ન હશે તે જ તેને મારી શકશે.** આવો પુરુષ બ્રહ્મચારી લક્ષ્મણજી હતા અને તેમના બ્રહ્મચર્યના બળથી અજીત મેઘનાદ હણાયાનું રામાયણમાં પ્રસિદ્ધ છે. માહાનુભાવ સાક્ષાત્ ઇશ્વરાવતાર રામચંદ્રજી જેવા દેવથી પણ જે કાર્ય ન બન્યું, તે બ્રહ્મચર્યના પ્રભાવથી બ્રહ્મચારી લક્ષ્મણજી પાસે બનાવી; રામાયણના લેખક શ્રી તુલસીદાસજીએ જનસમાજને વીર્યરક્ષાના મહીમાનું શીક્ષણીય દષ્ટાંત પૂરું પાડયું છે.

[૮] વાનર જાતિએ પરમાત્માના પ્રિતિપાત્ર બની નરથી પણ ન બની શકે તેવાં બ્રહ્મચર્યના બળે અદ્‌ભૂત પરાક્રમો કર્યાં છે.

વાનરજાતિમાં જન્મ્યા છતાં પણ હનુમાને બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી નર જાતિથી પણ ન બની શકે તેવાં મોટાં પરાક્રમો કરી પરમાત્મા શ્રી રામચંદ્રજીની પ્રિતિ સંપાદન કરી અને બતાવ્યું કે બ્રહ્મચર્યના બળથી વાનર, નરથી પણ ન મેળવી શકાય એવી શ્રેષ્ટતા સંપાદન કરી શકે છે. અને **બ્રહ્મચર્યના અભાવથી નર, વાનરમાં પણ શોધી ન મળે એવી હીન દશામાં જાય છે.** હનુમાનજીનું બ્રહ્મચર્ય એટલું બધું સિદ્ધ દશામાં પહોંચ્યું હતું કે વિકૃતિનાં ગમે તેવાં કારણો હોવા છતાં પણ તેમના મનમાં કોઈ પણ જાતનો વિકાર થતો નહિ. લંકામાં સીતાની શોધ કરતી વખતે રાવણના અંતઃપુરમાં **અનેક સુંદરીઓને ગમે તેવી મન ઉશ્કેરનારી અવસ્થામાં જોયા છતાં એમનું મન જરા પણ ચલાયમાન થયું નોહતું.**

[૯] અનેક પુણ્યાત્માઓએ બ્રહ્મચર્ય વૃતના અખંડિત સેવનથી જીવન સફળ કરેલું છે.

શ્રી નરનારાયણ સનકાદિ ઋષિઓ, નારદમુની, માર્કન્ડેય, નવયોગેશ્વરો વિગેરે અનેક માહાત્માઓ અને અસંખ્ય આચાર્યો જન્મથી જ અખંડ બ્રહ્મચર્યવૃત પાળી કૃતાર્થ થયા છે. આ વ્રતના પાલનના પ્રભાવથી ઘણા માહાપુરુષો ચિરંજીવ થયા છે અને અનેક વ્યક્તિઓએ કામ ક્રોધ જીતવા સમર્થ થઈ અમર યશ પ્રાપ્ત કર્યો છે.

આ ઉત્તમોત્તમ વૃતનું પાલન કરી જીવનનું કલ્યાણ કરેલ ઉપર જણાવેલ મહાપુરુષો ઉપરાંત અન્ય દેશોના પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન શાસ્ત્રો તથા ઇતિહાસોમાંથી અનેક દષ્ટાંતો આપી શકાય તેમ છે, પરંતુ શ્રદ્ધાહીન વિષયીજનોમાં આ શ્રેયસાધક વૃતના પાલનમાં શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન

કરવાના હેતુથી ખાસ કરીને હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રમાંના સર્વમાન્ય આધાર ભૂત અને અનુકરણીય બ્રહ્મચારીયોનાં જ સંક્ષિપ્ત જીવન ચરિત્રો આપ્યાં છે. આ ઐતિહાસ પ્રસિદ્ધ અને પરાક્રમી બ્રહ્મચારીઓની પ્રેરક જીવન લીલા સંસ્કારી વાંચકવૃંદને બહુ ઉપયોગી અને ઉપકારક થઈ પડવાની ખાત્રી છે.

[૧૦] મનુષ્યની અનેક જન્મની કામાશકિતને લીધે કુશળ અનુભવીયોયે દુર્જય કામના અસાધારણ બળનો સ્વીકાર કરી બ્રહ્મચર્યવૃતનું પાલન અતિદુષ્કર હોવાનું જણાવ્યું છે.

મનુષ્ય અનેક પૂર્વ જન્મના સ્ત્રી સંગાશક્તિના સંસ્કાર સાથે જન્મેલો હોવાથી કામવાસના ત્યાગ કરવાનું કામ તેને સ્વાભાવિક રીતે માહા કઠિન થઈ પડે છે. મોટા મોટા મુનીઓ પણ કામાગ્નિમાં પતંગિયા માફક પટકાઈ પડયા છે. સમર્થ વિદ્વાનોએ પણ **આગ્રહી નિશ્ચયબળ અને આત્મસંયમ વિના બ્રહ્મચર્યભંગ અટકાવવો અશકય ગણ્યો છે. યૌવનાવસ્થાના પ્રારંભકાળમાં એવો કોઈ જ વિરલ પ્રારબ્ધવાન પુરૂષ હશે કે જે રમણીય રંભાના આકર્ષક સૌંદર્ય અને લાવણ્યની મોહજાળમાં ફસ્યો ન હોય!** જે ઉગ્ર તપસ્વીઓ, સંસારના સર્વ પ્રપંચી વ્યવહારો તથા મોહમાયા ત્યજી તપશ્ચર્યામાં વિઘ્ન ન પડે તે સારું નિર્જન વનમાં વાસ કરતા હતા. જેમનો સ્વાભાવિક આહાર ઈન્દ્રિય નિગ્રહને અનુકુળ નિર્વિકારી ફળ અને કંદમૂળ જ હતો. જેઓએ અહોનિશ શુદ્ધ પ્રાણવાયુ શ્વાસમાં લઈ નિષ્પાપ વાતાવરણમાં રહી યોગાભ્યાસથી શરીર વજ્રમય કર્યું હતું. જેઓ રાત દિવસ ઈન્દ્રિયદમન કરી પરમાત્માની ઉપાસના કરતા હતા, અને આ કારણે ઈશ્વરના અનુગ્રહના અધિકારી હતાઃ આવા પ્રભુકૃપા પાત્ર પવિત્ર પુરુષોએ પણ કેવળ કામિનીના કટાક્ષ માત્રથી કામવશ અને મોહાંધ થઈ બ્રહ્મચર્યવૃત રૂપી અનુપમ રત્ન ગુમાવી વીર્યનો વીનાશ કરી અનેક વર્ષોના જપ તપ

ઐશ્વર્ય પર પાણી ફેરવ્યું છે તો—આ ઘોર કળિયુગમાં અનેક પ્રકારના લોભાધીન થઈ અહોનિશ જીવન કલહની પાપી પ્રવૃતિમાં મશગુલ રહી મનસા, વાચા ને કર્મણા આ ત્રણે પ્રકારે અનેક નિંદિત કર્મો કરનાર મનવાંછિત કામોત્તેજક મિષ્ટાન્ન-ભોજનો ઉડાવી સ્વાદેન્દ્રિયને લાડ લડાવનાર નિરંતર અશુદ્ધ વાતાવરણમાં રહી સંસાર વ્યવહારમાં રચ્યા પચ્યા રહેનાર; અલ્પમાં અનેક પ્રકારનાં શારીરિક અને માનસિક પાપોને પરિણામે અત્યંત અશક્ત દેહ ધારણ કરનાર પામર મનુષ્યો લલનાના લટકાથી પટકાઈ પડી વિષય વિકારને વશ થઈ શીયળવ્રતનું સંરક્ષણ કરવા અસમર્થ નીવડે, એમાં જરા પણ આશ્ચર્ય નથી.

[૧૧] સર્વ સુખદાતા બ્રહ્મચર્યવ્રતના પાલન માટે ભગીરથ પ્રયત્ન કરવો ઉચિત છે.

અલ્પ લાભદાયી વસ્તુ પણ પ્રયત્ન સિવાય પ્રાપ્ત થઈ શકતી નથી. દરેક લાભદાયી કલ્યાણકારક સિદ્ધિ માટે તેની મહત્તાના પ્રમાણમાં ધૈર્ય અને ખંતથી પરિશ્રમ ઉઠાવવો પડે છે. કેવળ શરીર શણગાર માટે ભૂમિગત હીરા જેવું રત્ન પ્રાપ્ત કરવા માટે દ્રવ્ય અને સમયનો ભોગ આપી મહા પરિશ્રમ વેઠી ભૂમિમાં ઘણું ઊંડું ખોદવું પડે છે, અને મોઘાં મોતી મેળવવા માટે સમુદ્રના સંહારક મગર મચ્છોનો ભય વહોરી લઈ જીવને જોખમે શ્વાસાવરોધ કરી દરિયામાં ઊંડા ઉતરી રુંધાઈ રહેવું પડે છે, તો દૈવી શક્તિદાયક અને અતિ દુષ્કર શીયળવ્રત કે જેના પાલન પર, અવર્ણનિય સુખ, અપરીમિત આયુષ્ય અને અનુપમ આરોગ્ય અવલંબી રહેલ છે; અને જે મનુષ્ય જન્મનું સાર્થક્ય કરવામાં સહાયભૂત થાય છેઃ—તેના સંરક્ષણ સારૂ તીક્ષ્ણ તરવારની ધાર પર ચાલવા જેટલું શૌર્ય અને હિંમત તેમ જ આહાર વિહારમાં આત્મ-સંયમ અને નિયમિતતા અને ઉપરાંત દૃઢ મનોનિગ્રહ રાખવો જરૂરનો હોય એ સ્વાભાવિક છે.

[૧૨] બ્રહ્મચર્યવ્રત કષ્ટ સાધ્ય છે, પણ અસાધ્ય નહિ હોવાથી અનેક પુણ્યાત્માઓએ તેનું પાલન કરી બન્ને લોકોનું કલ્યાણ સાધ્યું છે.

નિઃસંશય જો કે, આ વૃત કષ્ટ સાધ્ય છે, પરંતુ અસાધ્ય નથી. અનેક ભાગ્યશાળી મનુષ્યોએ, તેનું અખંડ પાલન કરી, આ લોક તથા પર લોકનું કલ્યાણ સાધ્યું છે. આ મહાપુરુષોના અનુકરણિય અને પ્રેરક દૃષ્ટાન્તો–આગળ આ પુસ્તકના ચોથા અને છઠા પ્રકરણોમાં–આપેલ છે. માટે ના હિંમત ન થતાં દૃઢ આગ્રહ અને ધૈર્યથી આ સર્વ સુખદાતા વ્રત સાધ્ય કરવું, અત્યંત ફળદાયક છે. આ વ્રતનું પાલન સુગણુતાથી થઇ શકે તે હેતુથી અનેક વ્યવહારોપયોગી અને અનુભવસિદ્ધ સુચનાઓ અને ગૂઢ ક્રિયાઓ આ પુસ્તકના બીજા ભાગમાં આપવામાં આવી છે. જે વાંચકવર્ગને અતિશય ઉપકારક થઇ પડશે, એવી સકારણ માન્યતા છે.

[૧૩] ગ્રંથના વિષય વિભાગોની માહીતી.

પ્રથમ પ્રકરણમાં: બ્રહ્મચર્યનું સ્વરુપ અને તેના પ્રકારનું વર્ણન કરેલું છે. બીજા પ્રકરણમાં: જે મહામૂલ્ય અને પ્રાણદાતા પદાર્થ વીર્યનો શરીરમાં સંયમ કરવાથી આ વૃતનું પાલન થાય છે, તેને ઉત્પન્ન કરવામાં આપણા અદ્‌ભુત તનું મંદિરને જે ભગીરથ પરિશ્રમ લેવો પડે છે, તેના શરીરમાં શોષણ કરાવાથી, માનવજીવનમાં પરિવર્તન થઈ, તે કેવાં અદ્‌ભુત અને મહદ્ કાર્યો કરવા શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. શરીર સામ્રાજ્યમાં તેનું કેટલું મહત્વ છે, વિગેરે વિષયો સ્પષ્ટ અને સચોટ સમજાવી, શિયળ સંરક્ષણની અનિવાર્ય અગત્ય પ્રતિપાદન કરી તેના પાલન તરફ વાંચકની વૃત્તિ આકર્ષવા પ્રયત્ન કર્યો છે. અને એ રીતે વીર્યની જીવન સામ્રાજ્યમાં મહત્તા સમજાવી છે. ત્રીજા પ્રકરણમાં: નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્યનું વર્ણન કરેલુ છે. ચોથા

પ્રકરણમાં: અનુકરણીય નૈષ્ટિક 'બ્રહ્મચારીઓના જીવનની રૂપ રેખા' આપી છે. પાંચમા પ્રકરણમાં: લગ્નાવસ્થાનું બ્રહ્મચર્ય, લગ્નજીવન માટે ભૂષણરૂપ છે, તેની રૂપરેખા દોરી છે. આધુનિક ભ્રષ્ટ લગ્નાવસ્થાને સુખના સાગરમાંથી દુ:ખના દરિયામાં ફેરવી નાંખનાર, દંપતીનો અકાળ અને અધિક વિષય વ્યવહાર છે. એ સિદ્ધાંતને મહા સમર્થ શાસ્ત્રકારોના નિશ્ચલ અભિપ્રાયો ટાંકી નિ:સંદેહ કર્યો છે. વિચારવાન ગૃહસ્થાશ્રમીઓને આ પ્રકરણનું મનન બહુ ઉપકારક થશે. છઠ્ઠા પ્રકરણમાં: લગ્નાવસ્થા સ્વીકાર્યા છતાં સ્વપત્નીના નીકટસહવાસમાં પણ બ્રહ્મચર્ય પાલન શક્ય છે, એમ સાબીત કરનાર નામાંકિત ગૃહસ્થોનાં જીવન ચરિત્રો આપેલાં છે. સાતમા પ્રકરણમાં: બ્રહ્મચર્ય ભંગથી થતા આરોગ્ય અને આયુષ્યનો નાશ વિષે વિવેચન કરેલું છે. માનવ દેહ, ઘણું દુષ્પ્રાપ્ય અને અમૂલ્યકાર્ય ક્ષેત્ર છે અને તેનો સદ્ઉપયોગ બ્રહ્મચર્ય પાલન કર્યા સિવાય કદી પણ થઈ શકે નહિ, એમ દર્શાવી વીર્યનાશથી આરોગ્ય અને આયુષ્યનો ઘાત અનિવાર્ય હોવાથી અખંડ શીળ સંરક્ષણ રૂપી પરમ અર્થ મહાકષ્ટદાયી પ્રયત્નોએ પણ સાધવા આગ્રહ કરવામાં આવ્યો છે.

[૧૪] બ્રહ્મચર્યપાલન વિના આત્મ કલ્યાણ જનસેવા અને સ્વરાજ્ય પ્રાપ્તિ અશક્ય હોવાથી દરેક હિતચિંતકે ગમે તે ભોગે પણ બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ.

પ્રસિદ્ધ 'મોડર્ન રીવ્યુ' ના તંત્રી રામાનંદ ચેટરજીએ કાંગડી ગુરૂકુળના રૌપ્ય મહોત્સવના મેળાવડામાં અધ્યક્ષ સ્થાનેથી કહ્યું કે: મહાત્મા ગાંધી કહે છે કે ચર્ખાવિના સ્વરાજ્ય અશક્ય છે, પણ હું ખાત્રી પૂર્વક કહું છું કે બ્રહ્મચર્ય વિના સ્વરાજ્ય પ્રાપ્તિ આકાશ કુસુમવત્ છે. સર્વ સમજુ અને અનુભવી દેશ બંધુઓ આ મતને ટેકો આપશે એમાં શંકા નથી. બ્રહ્મચર્ય રહિત જીવન દુનિયાના પ્રખર તાપ રૂપી પવનના ઝપાટા સામે નિરાધાર વૃક્ષ રૂપે

છે. જે જીવન નિશદિન પ્રખર તાપમાં બળે જાય તે અવર્ણનીય દુઃખોમાં સડયા કરી નર્ક યાતના ભોગવે તેમાં શું આશ્ચર્ય? પીડાકારી વ્યાધિઓ અને અકાળ મૃત્યુને મારી હઠાવનાર બ્રહ્મચર્ય જેવું એકે કવચ નથી. વીર્યનો નાશ કરી, જેઓ અકાળ વૃદ્ધાવસ્થા પામ્યા છે; જેઓની સર્વ શક્તિ અકાળે હરાઈ ગઈ છે, તેવા પુરુષોનાં હીન અને દુષિત શુક્રથી ઉત્પન્ન થયેલી પ્રજાથી ભારતભૂમિ સ્મશાનસમ દેખાય છે. શું આવી દિવસે દિવસે, નિર્માલ્ય થતી ક્ષુદ્રકાય અને મરણોન્મૂખ પ્રજા પોતાના દેશનું કે કોઈનું પણ કાંઈ કલ્યાણ કરી શકશે? શું આવી પ્રજા પરાક્રમી, દૃઢ નિશ્ચયી, બળવાન અને સાધન સંપન્ન પ્રજા પાસેથી સ્વરાજ્ય મેળવી તેનું રક્ષણ કરી શકશે? દરેક વિચારવાન મનુષ્ય કબુલ કરશે કે બ્રહ્મચર્ય પાલન સિવાય દેશનો ઉદ્ધાર જ નથી. આથી દરેક દેશ હિતચિંતકે ઉક્ત આશય ફળીભૂત કરવા સારું, સતત વીર્યરક્ષા કરવી આવશ્યક છે. બ્રહ્મચર્ય પાલન માટે થયેલ નિશ્ચય અમલમાં મૂકવામાં સરળતા મળે તે હેતુથી આ ગ્રંથના બીજા ભાગમાં વીર્યરક્ષા–વિધિઓ દર્શાવી છે. તેમાં કામ કાબુમાં રાખવા માટે પ્રથમ સન્માર્ગદર્શક સૂચનાઓ આપી કેટલીક બીન ખરચાળ, ગૂઢ પ્રક્રિયાઓ બતાવી છે; તે અત્યંત વ્યવહારૂ હોઈ અનુકરણીય છે. નામાંકિત દેશી તેમ જ વિદેશી બ્રહ્મચારીઓએ, દર્શાવેલા શિયળ સંરક્ષક માર્ગો, આ ભાગનો ખાસ મનન કરવા યોગ્ય વિષય છે. **રસના જીત્યા સિવાય કામ જીતાતો નથી, એ સિદ્ધાન્ત મુમુક્ષુ બ્રહ્મચારીઓએ પોતાના સ્મૃતિ પટપર નિરંતર કોતરી રાખવાની અનિવાર્ય અગત્ય સમજાવી તેમાં વ્રત સંરક્ષક આહાર સંબંધી આપેલી ઘણી અનુભવી અને ઉપકારક સૂચનાઓ અવશ્ય કાર્યસાધક થશે. જેમને વ્રત પાલનની તીવ્ર ઉત્કંઠા છે તેમણે કામોત્તેજક આહાર છોડે છુટકો છે.**

ત્રીજા ભાગમાં: બ્રહ્મચર્ય પાલન માટે માહા પુરુષોનાં વચનો-

મૃતનો સંગ્રહ આપેલો છે. જેના વાંચન મનનથી બ્રહ્મચર્ય પાલન વૃત્તિ ઉત્તરોત્તર દૃઢ થતી જશે.

આ ગ્રંથ લખવામાં જગતના સુવિખ્યાત શરીરશાસ્ત્ર વેત્તાઓ, ધર્માચાર્યો તેમ જ ભિન્ન ભિન્ન ક્ષેત્રના ધુરંધર તત્વવેત્તાઓનાં ગ્રંથોમાંના સદોપદેશો તેમજ સદ્‌વિદ્યા વિભૂષિત મહાત્મા ગાંધીજી જેઓ ગૃહસ્થાશ્રમી છતાં છેલ્લાં ૩૫ વર્ષથી બ્રહ્મચર્ય પાલન કરે છે તેમના અનુભવી અભિપ્રાયોનો આશ્રય લીધો છે. જે માર્ગદર્શક હોઈ અનુકરણીય છે. જો આ ગ્રંથના વાંચન, મનનથી, કોઇ પણ સંસ્કારી વ્યક્તિ પ્રાણ દાતા વીર્યને શરીરમાં સંચય કરવાની અપાર અગત્ય સમજી બ્રહ્મચર્ય પાળી શરીરબળ, મનોબળ અને આધ્યાત્મિક બળમાં વૃદ્ધિ કરશે તો આ ગ્રંથ લખવામાં લેખકે લીધેલા પરિશ્રમનો સદ્‌ઉપયોગ થયો ગણાશે. પરમાત્મા આ પરાધીન અને પતીત આર્યાવર્તમાં બ્રહ્મચારીઓની સંખ્યામાં ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ કરે એ જ અંતીમ પ્રાર્થના ! ૐ શાંતિ !!!

જટાશંકર ઃ નાન્દી

'નવયુગ ગ્રંથમાળા' સને ૧૯૩૦ની સાલથી મારા હાથ નીચે મારા હિસાબે અને જોખમે ચાલતીઃ તે ભાઈ જયંતિલાલને સ્વતંત્ર ચલાવવાનો વિચાર આવ્યો અને તે કામ તેમના હીસાબે અને જોખમે તેમને ચલાવવાને સોંપવામાં આવેલું, અને તે રીતે સાતમા વર્ષના પુસ્તકો તેમના તરફથી આપવામાં આવ્યા છે. અત્યારના સંજોગોમાં 'ગ્રંથમાળા'નું સંચાલન ઘણું દુષ્કર લાગવાથી 'નવયુગ ગ્રંથમાળા'નું સંચાલન પાછું 'નવયુગ પુસ્તક ભંડાર'ને તેના તમામ હક્ક સાથે ભાઈ જયંતિલાલે સોંપી આપ્યું છે અને અમારા નિયમ પ્રમાણે અમારા હાથમાં તે કામ પાછું લીધું છે.

આઠમા વર્ષનું ૧ લું પુસ્તક 'બ્રહ્મચર્ય મીમાંસા' આપ્યું છે. આ પુસ્તક પ્રથમ સ્વતંત્ર પ્રકાશન તરીકે આપવાનું ધારેલું, પણ તેમ કરવાથી 'ગ્રંથમાળા'ના વાચકો તેનો લાભ ઉઠાવી નહિ શકે એમ લાગવાથી 'નવયુગ ગ્રંથમાળા'ના ગ્રાહકોને આ પુસ્તક આપવાનું નક્કી કર્યું છે, અને વાચક વર્ગને ઉપયોગી થાશે એમ ધારૂં છું.

અત્યારની છાપકામને લગતી ચીજોની મોંઘવારીમાં અને ગ્રાહકોની ખરીદ શક્તિ ઘટી છે. તેવા મંદીના સમયમાં 'ગ્રંથમાળા' ચલાવવાનું ઘણું મુશ્કેલ છે. કારણ કે લવાજમનું ધોરણ ચાલુ છે તે જ છે. આ સમય તે અમારી કસોટીનો સમય છે, તેમાં ધીરજ અને ખંતથી ગમે તેવું જોખમ ખેડીને પણ ટકી રહેવાની નેમમાં છીએ, પ્રભુ તેમાં અમને સહાય કરે એમ માગું છું.

અત્યાર સુધીમાં ગ્રાહક બન્ધુઓએ અમને જે સહકાર આપ્યો છે, તે જ રીતે આવા કસોટી કાળમાં સહકાર આપે એમ ઈચ્છું છું.

ભાઈ જયંતિલાલ પહેલા અમારે ત્યાં જે રીતે કામ કરતા તે રીતે અત્યારે પણ કામ કરે છે, અને પોતાના સાચા ઉત્સાહથી કાર્યને સરળ બનાવશે એમ માનું છું.

આ પુસ્તકનાં પ્રુફ લેખક મહાશયે જોયા છે, તેમાં કોઈ પ્રકારની ભૂલ રહી હોય તો વાચક ક્ષમા કરે અને મુળ પુસ્તકને વિચારે એટલું વિનંતિ પૂર્વક કહું છું.

: રાજકોટ :
૫-૬-૧૯૪૦ જમનાદાસ રે. દોશી.

ભાગ ૧ લો

પ્રકરણ ૧

બ્રહ્મચર્યનું સ્વરૂપ

અનુક્રમ — પૃષ્ઠ

પ્રકરણ ૨

વીર્યની જીવન સામ્રાજ્યમાં મહત્તા

પ્રકરણ ૩
નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય

પ્રકરણ ૪

બ્રહ્મચારીઓના જીવનની રૂપરેખા

(૧) ભીષ્મપિતામહ

(૨) શ્રીમદ્ શંકરાચાર્ય

(૩) યોગી હરિદાસજી

(૪) સ્વામી શ્રી સહજાનંદજી

(૫) બ્રહ્મર્ષિ દયાનંદ સરસ્વતી

(૬) સ્વામી વિવેકાનંદજી

(૭) રામમૂર્તિ

પ્રકરણ ૫

લગ્નાવસ્થાનું બ્રહ્મચર્ય

પ્રકરણ ૬

વિશ્વ વિખ્યાત વિવાહિત માહાત્માઓના જીવનની રૂપરેખાઓ

(અ) વિવાહિત નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારીઓ

(૧) વિજય શેઠ અને વિજ્યા રાણી

(૨) રામકૃષ્ણ પરમહંસ

(૩) ભક્ત લોચનદાસજી

(ब) લગ્નાવસ્થાનો ઉત્તરાવસ્થામાં ત્યાગ કરનાર મહાન્ બ્રહ્મચારીઓ

(૧) બુદ્ધદેવ

(૨) મહાત્મા તૈલંગ સ્વામી

(૩) ગોસાંઇ તુલસીદાસજી

(૪) સ્વામી રામતીર્થ

(૫) મોહનદાસ ગાંધી

પ્રકરણ ૭

બ્રહ્મચર્યના ભંગથી થતો આરોગ્ય તથા આયુષ્યનો નાશ

ભાગ ૨

પ્રકરણ ૧ લું

બ્રહ્મચર્ય માર્ગદર્શન

વીર્ય રક્ષા માટે સન્માર્ગ દર્શક સૂચનાઓ

પ્રકરણ ૨ જું

બ્રહ્મચર્ય વ્રતપોષક જીવન પદ્ધતિ

(૪) યોગી રામચરક સૂચિત વીર્યનું શરીરમાં શોષણ કરવાની ક્રિયાઓ

(૫) સ્વામી શ્રી શીવાનંદ સરસ્વતી સૂચિત બ્રહ્મચર્યરક્ષક યોગિક ક્રિયા

(૬) બ્રહ્મચર્ય રક્ષક આસનો

પ્રકરણ ૪ થું

પ્રસિદ્ધ ધર્મ પ્રવર્તકો અને સિદ્ધ બ્રહ્મચારીઓએ ઉપદેશેલા શિયળ સંરક્ષક નિયમો

ભાગ ૩

અનુક્રમણિકા પૃષ્ઠ ૨૩૧ થી ૨૪૪ સુધી

આ ગ્રંથ માટે વિદ્વાનોના અભિપ્રાયો

વડોદરા, તા. ૧૭-૧-૪૦

ડૉ. જટાશંકર નાન્દીએ રચેલા 'બ્રહ્મચર્યમીમાંસા' નામના પુસ્તકની હસ્તલિખિત પ્રતિ મેં આદિથી અન્ત સુધી વાંચી છે. વિદ્વાન લેખકે આ પુસ્તકમાં બધી દૃષ્ટિએ બ્રહ્મચર્યની શાસ્ત્રીય ચર્ચા કરેલ છે. એટલું જ નહિ પરન્તુ પોતાના અનુભવમાં આવેલી કેટલીક મહત્ત્વની વ્યાવહારિક બાબતોનું પણ સુંદર નિરૂપણ કરેલું છે. જે યુગમાં બ્રહ્મચર્યનું સ્ખલન, એક પ્રકારનું કે બીજા પ્રકારનું થયા કરે છે તે યુગમાં આવાં પુસ્તકો સમાજને અતિ ઉપયોગી છે એમાં બે મતને અવકાશ નથીઃ દરેક યુવાને અને યુવતીએ આ પુસ્તક કાળજીથી વાંચવા જેવું છે. આશા રાખીએ છીએ કે આ ગ્રંથ સત્વર પ્રસિદ્ધ થાય અને જનસમાજ તેનો લાભ લે. અન્તમાં, આવું શાસ્ત્રીય છતાં વ્યવહારોપયોગી પુસ્તક રચવા બદલ વિદ્વાન ગ્રંથકારને જેટલો ધન્યવાદ આપીએ તેટલો ઓછો.

ગોવિન્દલાલ હરગોવિન્દ ભટ્ટ એમ. એ.
પ્રોફેસર ઑફ સંસ્કૃતઃ બરોડા કૉલેજ

ॐ

आर्यपुराः बडौदा ता. २३-७-३२

श्रीयुत् पं. जटाशंकरजी कृत ब्रह्मचर्य संबंधी पुस्तकके अनेक भाग मैंने सुनेः। **ग्रन्थ बडा उपयोगी तथा भारी विद्वत्तासे लिखा गया है**। ऐसे उत्तम सारगर्भित पुस्तककी बहुत जरुरत जनतासे थी, जिसको ग्रंथ कर्त्ताने बडी योग्यतासे पूर्ण किया है.

इस रत्नग्रंथका घरघरमें इस युगमें भारी प्रचार होना युगकर्म है.

निवेदक

आत्माराम अमृतसरी राजरत्न

Aryapura
Baroda.
D. 23-7-32

Retired Educational Inspector.
D. C. Schools.
Baroda.

*

શ્રી જટાશંકર નાન્દી નિષ્ણાત કુદરતી ઉપચારક છે. તેમનાં આરોગ્ય રક્ષક ગ્રંથમાલાનાં પુસ્તકો વાંચીને હું મુગ્ધ થયો છું. તેમનું 'બ્રહ્મચર્યમીમાંસા' હું રસપૂર્વક વાંચી ગયો છું. બ્રહ્મચર્ય જેવા માર્મિક વિષય સંબંધી આવું વિસ્તૃત, તલસ્પર્શી, સર્વતોવિષયી અને શાસ્ત્રીય પુસ્તક હજી સુધી પ્રકાશિત થયું જાણ્યું નથી.

વિદ્યાર્થીઓ, નવયુગના કુમારો, યુવકો, યુવતીઓ અને અભ્યાસીઓને આ ગ્રંથ એક માર્ગદર્શક મિત્ર થઈ પડશે.

વિદ્યાર્થી મિત્રોને મારો અનુરોધ છે કે—

આ ગ્રંથના પરિશીલનથી જીવનવિકાસની સાથે જીવનમાં સંયમ અને શાંતિ મળશે. તમારી અનેક મૂંઝવણોનો ઉકેલ તથા જાતીય અજ્ઞાનનો સરળ માર્ગ મળશે.

આજના વિલાસી જીવનના યુગમાં પ્રકાશિત દીવાદાંડી સમો આ ગ્રંથરત્ન પ્રત્યેક વાંચકનો જીવન-મંત્ર બની રહેશે.

ફુલચંદ હરિચંદ દોશી

ગૃહપતિ: શેઠ ચીમનલાલ ન. વિદ્યાલય

પ્રકરણ ૧

બ્રહ્મચર્યનું સ્વરૂપ

[૧] બ્રહ્મચર્યનું સ્વરૂપઃ—

રત્ન ચિંતામણી બ્રહ્મચર્ય એટલે શું ? તે જાણવાની ઉત્કંઠા સ્વાભાવિક છે. બ્રહ્મચર્યને જો વ્યુત્પત્તિથી અર્થ કરવામાં આવે તો "**ब्रह्मणिचरणमिति ब्रह्मचर्यं**" આત્મામાં વિચરવું એનું નામ બ્રહ્મચર્ય છે; પણ વીર્યની રક્ષા કર્યા સિવાય આત્મામાં વિચરવું અશક્ય હોવાથી, વીર્યની રક્ષા કરવી એનું નામજ બ્રહ્મચર્ય છે. "**पातंज्जलयोग सूत्र**" ના સાધન પાઠના ૩૮ મા સૂત્રમાં કહ્યું છે કેઃ **ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्यलाभः** " બ્રહ્મચર્યના પાલનથી, વીર્ય-લાભ થાય છે. આની ટીકામાં ભોજદેવ કહે છે કેઃ-

"**यः किल ब्रह्मचर्य मभ्भस्यनिस्यतत्प्रकर्षा न्निरतिशयं वीर्य सामर्थ्य माविर्‌मविति । वीर्य नीरोधोहि ब्रह्मचर्यंतस्य प्रकर्षाच्छरीरेन्द्रियमनः सु वीर्यं प्रकर्षा मागच्चति-।**"
જે માણુસ બ્રહ્મચર્યની રક્ષા કરે છે, તેને બ્રહ્મચર્યની વિશેષતાથી નિરતિશય સામર્થ્યનો અવિર્ભાવ થાય છે. " વળી વીર્યનો નિરોધ " એજ બ્રહ્મચર્ય છે. તેના સંચયથા શરીર, ઇન્દ્રિય, અને મનમાં વિશેષ શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

શ્રી યોગભાષ્યમાં પણ ગુપ્તેન્દ્રિય રૂપ ઉપસ્થનો દ્દઢ નિગ્રહ તે બ્રહ્મચર્ય એ રીતે વર્ણવ્યું છે. શ્રી દક્ષસંહિતામાં મૈથુનનાં અષ્ટ અંગો વર્ણવી તે તમામનો ત્યાગ કરી, બ્રહ્મચર્યનું સર્વદા રક્ષણ કરવાની આજ્ઞા છે. તેમાં લખ્યું છે કે, બ્રહ્મચર્યનું નિરંતર રક્ષણ

કરવું જોઇએ. એ બ્રહ્મચર્ય નીચેનાં આઠ પ્રકારનાં લક્ષણુવાળું વર્ણવેલું છે. (૧) સ્ત્રીનું મનમાં રાગપૂર્વક સ્મરણ કરવું, (૨) રાગ પૂર્વક સ્ત્રીના સંબંધી મોઢેથી વાતો કરવી (૩) સ્ત્રીની સાથે ક્રીડા કરવી (૪) સ્ત્રીનું રાગપૂર્વક દર્શન કરવું (૫) તેની સાથે એકાંતમાં વાતો કરવી, (૬) તેના ઉપભોગમાં નિશ્ચય કરવો (૭) સ્ત્રીના અંગનો સ્પર્શ કરવો અને (૮) તેની સાથે સંભોગ થવો.

[૨] આઠે પ્રકારનો મૈથુનત્યાગઃ—

સ્વામી યોગાનંદ મૈથુનના આઠ અંગો પદ્યમાં વર્ણવે છે તે નીચે પ્રમાણે છેઃ—

મૈથુન આઠ પ્રકારનાં, તજવા કરી વિચાર
એક મેકથી બહુ વધી, ડુબાવે સંસાર ૧
વિષય સંબંધી મન થવું પ્રથમ મૈથુન જાણ, ૨
તેવી વાતો સુણવી, બીજું તેને માન.
સ્ત્રી સંગે ભાષણ થવું, એ ત્રીજું મૈથુન,
સ્ત્રીના રજના સ્થાનનું, ચોથું જે દર્શન. ૩
હાસ્ય થવું સ્ત્રી સંગમાં, પંચમ એહ પ્રકાર,
વાત થવી એકાંતમાં, છઠ્ઠું તેને ધાર. ૪
સ્પર્શ થવો એ સાતમું, અષ્ટમ એ સંભોગ
એ આઠેને રોકવા બ્રહ્મચર્યનો યોગ. ૫

દેહના અનિત્યપણાનો, તેને વારંવાર થતા વ્યાધિઓનો, તથા તેમાં રહેલા અપવિત્ર પદાર્થોનો, વિચાર કરી બ્રહ્મચર્ય પાળવા ઇચ્છનાર પુરુષે પૂર્વોક્ત આઠ પ્રકારની દુષ્ટ વાસનાઓ પોતાના મનમાંથી કાઢી, બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું સર્વદા રક્ષણ કરવું જોઇએ, અન્યસ્મૃતિમાં પણ કહ્યું છે કેઃ "બ્રહ્મચારીએ કોઈપણ સ્ત્રી સંબંધી રાગપૂર્વક વાર્તા પણ તજવી જોઈએ, તેમજ તેની સાથે રાંગપૂર્વક સંભાષણ પણ ન કરવું જોઈએ. તેની ચિત્રિત મૂર્તિ પણ રાગપૂર્વક ન જોવી જોઈએ.

શ્રી યાજ્ઞવલ્કય સંહિતામાં કહ્યું છે કેઃ—

कर्मणा मनसा वाचा, सर्वावस्थासु सर्वदा।
सर्वत्र मैथुनं त्यागो ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते॥

મન, વાણી, અને શરીરથી, સર્વ અવસ્થાઓમાં સર્વદા સર્વત્ર મૈથુનનો ત્યાગ કરવો, તે બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે.

મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કેઃ " બ્રહ્મચર્યનો પૂરો અને બરાબર અર્થ બ્રહ્મની શોધ. બ્રહ્મ સૌમાં વસે છે, એટલે તે શોધ અંતર્ધ્યાન ને તેથી નીપજતા અંતરજ્ઞાનથી થાય. તે સંપૂર્ણ સંયમ વિના અશક્ય છે. તેથી સર્વઈન્દ્રિયોનો મનથી, વાચાથી, ને કાયાથી સર્વ• ક્ષેત્રે, સર્વકાળે સંયમ તે બ્રહ્મચર્ય.

આ બ્રહ્મચર્યનો વીશાળ અર્થ છે. તેનો લૌકિક અથવા પ્રચલિત અર્થ તો એટલો જ માનવામાં આવે છે કે, વિષયેન્દ્રિયનો મન વચન અને કાયાથી સંયમ. એ અર્થ વાસ્તવિક છે. કેમકે તેનું પાલન કરવું ઘણું મુશ્કેલ મનાયું છે, સ્વાદેન્દ્રિયના સંયમ ઉપર એટલો જ ભાર નથી મૂકાયો, તેથી વિષયેન્દ્રિય સંયમ વધારે મુશ્કેલ બન્યો છે. લગભગ અશક્ય જેવો થઈ ગયો છે."

[3] બ્રહ્મચર્યનો સામાન્ય અર્થઃ—

સારાંશ કે, બ્રહ્મચર્ય એટલે મનથી, વાણીથી અને શરીરથી વિષયનો ત્યાગ કરી વીર્યની રક્ષા કરવી તે.

[૪] બ્રહ્મચર્યના પ્રકારઃ—

બ્રહ્મચર્યના બે પ્રકાર છે, (૧) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય અને (૨) સામાન્ય અથવા લગ્નાવસ્થામાં પાળવાનું બ્રહ્મચર્ય.

[૫] નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય કોને કહેવાય ?—

આ બંને પ્રકારના બ્રહ્મચર્ય વિષે, પ્રકરણ ૩–૪ માં સવિસ્તર વિવેચન કરેલું છે.

પ્રકરણ ૨

વીર્યની જીવનસામ્રાજ્યમાં મહત્તા

[૬] નિર્જીવ આહારમાંથી, પ્રાણોત્પાદક સજીવ વીર્ય ઉત્પન્ન કરવા માટે શરીરને પડતો અથાગ પરિશ્રમઃ—

પ્રથમ પ્રકરણમાં મન, વાણી, અને કર્મ વડે વીર્યની રક્ષા કરવાથી બ્રહ્મચર્યનું પાલન થાય છે, એમ બતાવેલું છે. ધર્મશાસ્ત્રોમાં ત્રિકાળજ્ઞતત્વવત્તાઓએ, વીર્યની સૌને રક્ષણ કરવા માટે જે આજ્ઞા કરેલી છે. તેના ઉપકારક મહત્ત્વનો ખરો ખ્યાલ લાવવા સારુ શરીરમાં વીર્ય કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે, જીવનસામ્રાજ્યમાં તેનો શો ઉપયોગ છે, તેનું શરીરમાં શોષણ થવાથી બ્રહ્મચારીને કેવાં પ્રકારના અનુપમ લાભો પ્રાપ્ત થાય છે, વગેરે બાબતોનું જ્ઞાન આવશ્યક છે.

આપણા અનુપમ તનું મંદિરને, નિર્જીવ આહારમાંથી પ્રાણોત્પાદક સજીવ વીર્ય ઉત્પન્ન કરવા સારૂં મહા પરિશ્રમ વેઠી અદ્દભૂત ક્રિયાઓ કરવી પડે છે. પ્રથમ તો પંચેન્દ્રિય અને તેનાં સંબંધકર્તા મર્મસ્થાનોએ અહોનિશ, અલૌકિક કાર્યો કરી, ઉત્પન્ન કરેલા અમૂલ્ય રસોનું આહાર સાથે મિશ્રણ થાય છે. અને તેથી તેનું રસાયનિક ક્રિયાઓથી રૂપાંતર થઈ તેમાંથી પ્રથમ રસ, પછી રક્ત, પછી માંસ, પછી મેદ, પછી અસ્થિ, પછી મજ્જા અને છેવટે પ્રાણ ઉત્પન્ન કરવાના સામર્થ્યવાળું ચૈતન્ય તત્ત્વ વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રાચીન વૈદિક અભિપ્રાય એવો છે કે, સ્વાભાવિક ક્રમ પ્રમાણે આહારના પદાર્થોનું વીર્યમાં રૂપાંતર થવામાં ચાલીસ દિવસ વ્યતીત થાય છે. જે પદાર્થને ઉત્પન્ન કરવામાં મનુષ્ય શરીર જેવા અત્યંત કારમા યંત્રને સતત ચાલીસ દિવસ ભગીરથ

પ્રયત્ન કરવો પડે છે. તે પદાર્થને પરમાત્માએ મહત્વના કાર્ય માટે નીર્માણ કરેલો હોવો જોઈએ એ સહજ સમજાય તેમ છે.

[૭] મણ ખોરાકમાંથી શેર લોહી અને શેર લોહીમાંથી રૂપીઆભાર વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છેઃ—

વૈદિક વિદ્યાના આચાર્ય પુર્નવસુ કહે છે કે, આહાર ખાનપાનના પદાર્થોનું ખરું સત્વ વીર્ય છે. માટે દરેક મનુષ્યનો વીર્યની રક્ષા કરવાનો પરમ ધર્મ છે. બે મણ ખોરાકમાંથી બશેર લોહી અને બશેર લોહીમાંથી ફક્ત બે રૂપીયાભાર વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે. અમેરિકાનો સુપ્રસિદ્ધ વ્યાયામશાસ્ત્રી બરનાર મેકફેડન પોતાના વ્યાયામશાસ્ત્ર સર્વસંગ્રહમાં, વીર્ય વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છેઃ—" અધોળ વીર્ય અઢીશેર લોહી જેટલું કીંમતી છે. કેટલાક વિદ્વાનો તો પોણાચારશેર લોહી જેટલું શક્તિપ્રદ માને છે. જો કે આ વિષય થોડે કે ઘણે અંશે અનિશ્ચિત કે સંશયાત્મક ગણીએ તો પણ એટલું તો નિઃસંદેહ છે કે આ પ્રાણદાયક તત્ત્વ આખા શરીરમાં સૌથી વધારે મૂલ્યવાન પદાર્થ છે. અને સંપૂર્ણ પુરુષત્વના વિકાશ અને સંરક્ષણ સારું તેની અનિવાર્ય અગત્ય છે.

સમસ્ત સુપ્રસિદ્ધ ચિકિત્સકો એકે અવાજે કબૂલ કરે છે કે લોહીનાં સૌથી મૂલ્યવાન તત્ત્વોનું વીર્ય બને છે. અર્થાત વીર્ય એ લોહીનું પણ સત્ત્વ છે.

[૮] વીર્યની રચનામાં અત્યંત પોષણકારક તત્ત્વો હોય છેઃ—

વીર્યનું પૃથક્કરણ કરતાં સ્પષ્ટ જણાયું છે કે શુદ્ધ વીર્યમાં ૮૨ ટકા પાણી અને ૧૮ ટકા અત્યંત પોષણકારક તત્ત્વો હોય છે. આ પ્રાણદાયક અને પૌષ્ટિક તત્વોમાં મુખ્ય આલ્બુમીન, કેલશીયમ અને ફોસફરસના ક્ષારો હોય છે. સ્વરૂપમાં વીર્ય એ ધોળો, વિલક્ષણ વાસ વાળો ચીકણો પારદર્શક અને ઘાટો પદાર્થ છે. તે નકર કણો અને વીર્યતંતુઓનું બનેલું છે. જે ગર્ભધારણ કરવામાં ખાસ ઉપયોગી

છે. વીર્યતંતુઓ સૂક્ષ્મ અને લાંબા હોય છે. તેમનું કદ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે એક ઇંચના પાંચસોમા ભાગ જેટલું જણાય છે, તેમનાં માથાં લંબગોળ અને પુંછડી પાતળી અને લાંબી હોય છે, તેમનામાં જીવ હોય છે, અને એક ખાસ વિલક્ષણતા એ જોવામાં આવે છે કે તેઓ હંમેશાં ગતિમાંજ હોય છે. આ વીર્યજંતુઓમાં એટલું બધું પ્રબળ ચૈતન્ય હોય છે કે વીર્યપાત થયા પછી તેમને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે પાંચમે દિવસે તપાસતાં તેઓ સજીવ માલમ પડેલાં છે.

[૯] આખા શરીરની અંદર માથાની શિખાથી લઈને પગની પાની સુધી વીર્યનું સામ્રાજ્ય વ્યાપ્ત છે:—

ચરક સંહિતાના ચિકિત્સા સ્થાનના બીજા અધ્યાયમાં કહ્યું છે. કે, જેવી રીતે શેલડીમાં રસ, દહિંમાં ઘી, અને તલમાં તેલ રહેલું છે તેવી જ રીતે આખા શરીર અને ચામડીમાં વીર્ય વ્યાપ્ત થઈને રહેલું છે, વળી જેમ ભીના કપડાથી પાણી નીતરે છે તેમ સ્ત્રી–પુરુષના સંયોગથી, તથા ચેષ્ટા, સંકલ્પ અને ક્રિડનથી, વીર્ય પોતાના સ્થાનોથી નીચે પડે છે.

ખાસ લક્ષમાં લેવા જેવું છે કે શેલડીમાં રહેલો રસ જ્યારે કોલુમાં પીલીને બહાર કાઢવામાં આવે છે, ત્યારે એ શેલડીની સુંદરતા નષ્ટ થઈને શું તેના કુચા માત્ર નથી રહેતા? દહીંમાં રહેલું સત્વ ઘી જ્યારે બહાર નીકળે છે ત્યારે તેની પાછળ માત્ર છાશ રૂપે પાણીજ નથી રહેતું? અને તલમાંથી જ્યારે તેલ નીકળી જાય છે ત્યાર તલના કુચા ખોળ માત્ર નથી રહેતા? તેવીજ રીતે આ શરીરના સત્વરૂપ–રાજારૂપ જ્યારે વીર્યનો નાશ થાય છે ત્યારે ધમણની માફક માત્ર શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતું આ સત્વ વિનાનું શરીરનું ખોખું જ રહી જાય છે. અરે! શક્તિથી સર્વથા હીન થઈ ગયેલ આખા શરીરમાંથી પ્રાણ પંખેરૂ ઉડી જાય તો, તેમાં નવાઈ શી છે? સુપ્રસિદ્ધ વાગભટ્ટાચાર્ય યથાર્થ રીતે કહે છે કે, શરીરને જે શક્તિ યથાર્થ કાર્ય કરવાનું બળ

આપે છે, તે વીર્ય છે તેનો અને પ્રાણુનો સંબંધ બહુ નીકટ છે. આ પ્રાણુતત્વ ગુમાવવાથી પ્રત્યેક ઈન્દ્રિયો શીથીલ અને નિર્બળ થાય છે. પુરુષનું વદનકમળ તેજહીન થાય છે બુદ્ધિબળનો લોપ; સ્મરણ શક્તિનો વિનાશ અને કાયરતાનો સ્થાયી વાસ થાય છે બળેલા લાકડાને અડવાથી જેમ તે ભુકો ભુકો થઈ જાય છે, તેમ વીર્યહીન પુરુષ કોઈપણ પ્રકારનો શારીરિક કે માનસિક શ્રમ કરતાં થાકીને લોથપોથ થઈ જાય છે. અને ભર યુવાવસ્થામાં પણ વૃદ્ધાવસ્થાની અનેક પ્રકારની અશક્તિઓને આધીન હોય છે.

[૧૦] વીર્યનો ઉપયોગ કેવળ પ્રજોત્પત્તિ માટે જ નિર્માણ થયેલો છેઃ—

પ્રસિદ્ધ ડૉ. કાઉએન. એમ. ડી. કહે છે કેઃ " દરેક વિચારવાન પુરુષ કબૂલ કરશે કે, સ્ત્રી પુરુષનો સંયોગ પ્રજોત્પત્તિને માટે નિર્માણ થયેલો છે. સૃષ્ટિ નિયંતાનો આ સિવાય અન્ય હેતુ હોત તો પોતાની અગાધ શક્તિને લીધે, તેણે સ્ત્રીપુરુષના અવયવોમાં એવા પ્રકારની વિલક્ષણતા મૂકી હત કે પ્રજોત્પત્તિના ભય વિના સ્ત્રીપુરુષ સંભોગ સુખ ભોગવી શકત." સૃષ્ટિના પ્રારંભથી આજ પર્યંત સૃષ્ટિનાં અન્ય કોઈપણ પ્રકારનાં પ્રાણીમાં જીવનના સારરૂપ તેમનું વીર્ય પ્રજોત્પત્તિ સિવાયના અન્ય કાર્યમાટે ઉત્પન્ન કરાવવામાં આવ્યું છે. એમ કોઈપણ શોધક સાબીત કરી શક્યો નથી.

ભૂમંડળનાં સર્વ પ્રકારનાં પ્રાણીઓમાં પ્રવર્તતા આ વિશ્વવ્યાપી નિયમને મનુષ્ય આધીન ન હોય એ બિલકુલ સંભવિત નથી. ઉલટું મનુષ્ય જેવા ઉત્તમોત્તમ અને અદ્દભૂત પ્રાણીના ચમત્કારિક શરીર યંત્રને આહારમાંથી વીર્ય ઉત્પન્ન કરવામાં જે અપરિમિત અને અથાગ પરિશ્રમ લેવો પડે છે. અને જેના કેવળ વ્યયથી જે પ્રત્યક્ષ તન અને મનની અપાર અધોગતિ અનુભવાય છે. એનું અવલોકન કરતાં વીર્યનો ઉપયોગ પ્રજોત્પત્તિ જેવા મહાન ઉપયોગી કાર્ય માટે જ

પરમેશ્વરે નિર્માણ કર્યાનું સિદ્ધ થાય છે. મહાત્મા ગાંધી કહે છે કેઃ– "સ્ત્રી પુરુષ સંયોગનો હેતુ વિષય સુખ નહિ પણ પ્રજોત્પત્તિ છે. અને જ્યાં પ્રજોત્પત્તિની ઈચ્છાનો અભાવ હોય ત્યાં સંયોગ ગુનો છે. સ્ત્રી અથવા પુરુષે પ્રજોત્પત્તિ પ્રયોજન સિવાય વિષયેન્દ્રિયને સંતોષવાની જરૂર નથી. જેમ શરીરને પોષણ આપવા સિવાય બીજા કોઈ પણ કારણે ખાવાની જરૂર નથી."

[૧૧] એક વખતના વીર્યપાતમાં ચાર કરોડ જંતુઓ અને બે મણ ખોરાકના સત્ત્વની આહુતિ અપાય છેઃ—

નિષ્ણાતોનો એવો અભિપ્રાય છે કે, આરોગ્ય અને સશક્ત સખ્શના એક વખતના વીર્યપાતમાં બે રૂપીયાભાર વીર્ય સ્ખલિત થાય છે. અને આટલા વીર્યમાં ચાર કરોડ સજીવ વીર્ય જંતુઓ હોય છે. જો પ્રજોત્પત્તિ માટે જ વીર્યનો ઉપયોગ થાય તો આ જંતુઓની હિંસા થતી નથી, પરંતુ કેવળ વિલાસ સારૂં જ અગર સ્ત્રી ગર્ભધારણ ન કરી શકે તેવા સંયોગોમાં કરેલ વીર્યપાત આ જંતુઓનો ઘાતક હોવાથી કામી પુરુષ સ્ત્રીસંગ કરીને પોતાનાં આરોગ્ય અને આયુષ્યની આહુતિ આપે છે. એટલું જ નહિ પરંતુ તે અસંખ્ય જીવનો હિંસક પણ બને છે.

ડૉ. લતીફ એમ. એ. પી. એચ. ડી. કહે છે કેઃ–" એક મણ સામાન્ય ખોરાકમાંથી, તોલાભાર વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે. એ વીર્યમાં કરોડો માનવબીજ હોય છે. એક વખતના સ્ખલનથી કરોડો માનવોનો જાણે સંહાર કર્યો! કેટલી હિંસા, કેટલો વ્યય!! એટલો વ્યય અને એવડો સંહાર જે મનુષ્ય નિત્ય નિયમિત કરે જાય, તેની કેટલી અધોગતિ થાય, તે સમજવા બ્રહસ્પતિની બુદ્ધિની જરૂર નથી."

વીર્યના એક બિંદુના દુર્વ્યયથી લોહીનાં ૪૦ ટીપાં અને આહારનાં ૧૬૦૦ ટીપાંનો નાશ થાય છે. એ પ્રત્યેક મનુષ્યે લક્ષમાં રાખવું જોઈએ.

[૧૨] જો વીર્યનો પાત કરવામાં આવતો નથી તો સ્વાભાવિક રીતે શરીરમાં તેનું શોષણ થઈ બળ અને બુદ્ધિમાં વધારો થાય છેઃ—

ડૉ. આરથર કીથ એમ. ડી. મનુષ્ય શરીર નામના પોતાના ગ્રંથમાં કહે છે કેઃ "વીર્ય શિરાઓ સંબંધી અમારા જ્ઞાનમાં છેલ્લામાં છેલ્લી વૃદ્ધિ થઈ છે કે, આ શિરાઓની બનાવટ એવી છે કે, તે બે પ્રકારનાં કામ કરે છે. (अ) પ્રથમ પ્રકારનું કામ વીર્ય ઉત્પન્ન કરવાનું છે અને (ब) બીજા પ્રકારનું કામ રૂધિરાભિસરણ દ્વારા, શરીરના તમામ ભાગોને એક પ્રકારનો અત્યંત પૌષ્ટિક પદાર્થ પહોંચાડવાનું છે, આ પદાર્થ અત્યંત શક્તિદાયક છે અને શરીરની વૃદ્ધિને ઉતેજન આપે છે. અર્થાત્ સ્ત્રીસંગથી વીર્યપાત કરવામાં આવતો નથી તો આજ શિરાઓ દ્વારા તેનું શોષણ થઈ સર્વ અવયવો રૂષ્ટપુષ્ટ બને છે.

મી. હેર કહે છે કે બધાં શરીરો બે પ્રકારની ક્રિયા કરે છે, શરીરને બાંધવાને માટે આંતરશક્તિનું ઉત્પાદન અને વંશવૃદ્ધિ માટે બાહ્ય પ્રજનન આંતરશક્તિનું ઉત્પાદન વ્યક્તિને માટે અત્યાવશ્યક છે, અને પ્રધાનકાર્ય છે. બાહ્ય પ્રજનન સુક્ષ્મપિંડ વધી પડવાને લીધે થાય છે, ને તે ગૌણ છે. એટલે જીવનનો નિયમ એ છે કે પ્રથમ આંતરશક્તિ ઉત્પન્ન કરવા માટે સૂક્ષ્મપિંડની પુષ્ટિ કરવી જોઈએ. અને પછી પ્રજોત્પત્તિ માટે વીર્યનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. શરીર નબળું હોય તો, વીર્યરક્ષા કરી, તેને પુષ્ટ રાખવાનું જ પ્રથમ કર્તવ્ય થઈ પડે છે. અને પ્રજનનને સમૂળગું બંધ રાખવું પડે છે. આંતરશક્તિનું ઉત્પાદન તો કદી બંધ રહીજ ન શકે. બંધ રહે તો મરણ થાય. વીર્યનું શરીરમાં શોષણ થવાથી, આંતરશક્તિ વધે છે. આ અદ્ભુત શક્તિ વડે શરીરનો ઉંત્તમોત્તમ વિકાસ થાય છે.

એક પુખ્ત ઉમરનો માણસ જે બ્રહ્મચર્ય પાળી વીર્યની રક્ષા

કરતો હોય, તેના વૃષણમાંથી વીર્ય ધીમે ધીમે પેદા થાય છે. અને તે વીર્ય નળમાં પહોંચે કે તરતજ તેનું શોષણ થઈ જાય છે. આમ વીર્યનું શોષણ થવાથી તેનું શરીર તંદુરસ્ત થાય છે, મગજ સ્વચ્છ થાય છે; અને વિચારશક્તિ મજબૂત થાય છે. એક વિદ્વાન વૈદ્ય કહે છે કે, દરેક ક્ષણે જીવનશક્તિનો શરીરમાં ક્ષય થયે જાય છે તેથી ભવિષ્યના ઉપયોગ સારૂ જીવનબળ ઉત્પાદક શક્તિઓ વડે પ્રાણબળનો સર્વદા સંચય કરવો દરેક મનુષ્યને હિતકર છે. વીર્યનું શરીરમાં શોષણ કરાવવાથી, પ્રાણબળનો સંચય થાય છે, વીર્યમાં જીવનશક્તિનો આશ્ચર્યકારક જથો રહેલો છે. તેથી વીર્યના સંચય કરનારનું શરીર કદી ક્ષીણ થતું નથી. જે મનુષ્યના વીર્યનું તેના શરીરમાં શોષણ થાય છે, તેનામાં અપાર જીવનશક્તિ હોય છે. તે પૂર્ણ આરોગ્યતા ભોગવે છે, તેની ગતિ સ્થિતિસ્થાપક હોય છે. તેનો ચહેરો હમેશ યુવાન રહે છે, અને તેનામાં આદર્શ પુરુષત્વ કે સ્ત્રીત્વ ઉદ્ભવે છે.

[૧૩] આહાર નિદ્રા અને મળત્યાગ જેવી રીતે આરોગ્ય દ્રષ્ટિએ આવશ્યક છે, તેવી રીતે વીર્યસ્રાવ કદી પણ આવશ્યક નથી. વિષયભોગને મનુષ્યજીવન માટે આવશ્યક માનવો એ મોટામાં મોટો ભ્રમ છે:—

સામાજીક આરોગ્ય સંરક્ષણ શાસ્ત્રની શીકાગોની મંડળી જેમાં જગતના ભડ ચિકિત્સકો અને બે હજાર અનુભવી વૈદ્યો છે તે પોતાનો અભિપ્રાય આપે છે કે:-આરોગ્ય સંરક્ષણ સારૂ વીર્યસ્રાવની જરા પણ જરૂર નથી. ઘણા યુવકોની એવી ભ્રમણા હોય છે કે, જનનેન્દ્રિયનો વિકાસ શરીરના અન્ય સ્નાયુઓની પેઠે વ્યાયામ કરવાથી જ થઈ શકે છે. આ સિદ્ધાન્ત સત્ય હોય તો જે છોકરો સોળ વર્ષની ઉમ્મર પછી નિયમિત રીતે નિરંતર સ્ત્રીસંભોગ વડે પોતાની જનનેન્દ્રિયનો ઉપયોગ કરે છે, તેને સૌથી પ્રબળ સંભોગશક્તિ હોવી

જોઈએ. જો કે દરેક મનુષ્યને પરિચિત છે કે, આવા સતત ઉપયોગથી તો ઉલટી તેની સંભોગશક્તિનો સદંતર નાશ થઈ જાય છે. **જેવી રીતે ન રોવાથી રૂદનશક્તિનો નાશ થતો નથી, તેવી જ રીતે સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી જનનેન્દ્રિયની શક્તિનો નાશ થતો નથી.**

કેવળ શારીરિક આરોગ્ય સંરક્ષણને માટે વીર્યસ્રાવની લેશમાત્ર પણ આવશ્યકતા નથી. તે સહજ સાબીત થઈ શકે તેમ છે. રોમના અસલ પહેલવાનો તેમજ આધુનિક સમયના પ્રસિદ્ધ મલ્લો, તથા મુક્કાબાજો અને સર્વયુગના વિશ્વવિખ્યાત આદર્શ સમશેર બહાદુરોને જ્યારે શરીરના સંપૂર્ણ વિકાસ અને બળપ્રાપ્તિ વડે, વિજયી મલ-યુદ્ધ કરવા તાલીમ આપવામાં આવતી હતી, ત્યારે તેમને કદી પણ વીર્યસ્રાવ કરવો પડતો નહોતો. આ ઈતિહાસ પ્રસિદ્ધ અને વિશ્વાસ-નીય દૃષ્ટાંત નિસંદેહ રીતે સચોટ સાબીત કરે છે કે સર્વોત્કૃષ્ટ શારીરિક વિકાસ બળપ્રાપ્તિ અને આરોગ્ય સંરક્ષણ માટે વીર્યસ્રાવની લેશમાત્ર પણ આવશ્યકતા નથી. ઉલટું શીક્ષણ ન લેતા હોય તેવા સમયમાં પણ વીર્યનો દુરુપયોગ કરવાથી આધુનિક સમયના અનેક ધંધાર્થી પહેલવાનોની શરીરશક્તિનો નાશ થયો છે એ પ્રસિદ્ધ છે.

છેલ્લાં પચીસ વર્ષથી સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાળી અશક્ત શરીરે દેશહીત માટે સશક્ત કરતાં પણ અધિક પરિશ્રમ ઉઠાવી, સમસ્ત ભારત વર્ષમાં અગ્રપદ પ્રાપ્ત કરનાર તેમજ વિદેશમાં પણ અપૂર્વ સન્માન મેળવનાર હિંદના મહાન પુરુષ ગાંધીજી કહે છે કે, વિષયેચ્છા એ આહાર અને નિદ્રા જેવી વસ્તુ નથી કે જેના વિના માણસને ન ચાલી શકે, માણસ આહાર ન કરે તો માંદો પડે. ઊંઘે નહિ તો પણ પડે, શૌચ રોકી રાખે તો અનેક રોગોને નોતરે; પણ વિષયેચ્છાને તે સુખે રોકી શકે છે. એ ઇચ્છા રોકવાની શક્તિ જ ઈશ્વરે તેને બક્ષેલી છે. મારો પોતાનો અનુભવ અને બીજાઓનો જેમનો અનુભવ હું જાણું છું તે ઉપરથી હું બેધડક કહી શકું છું કે, આરોગ્ય જાળવવા સારુ

વિષય કરવાથી આરોગ્યને ઘણું નુકશાન થાય છે. ઘણા વરસથી બંધાયેલી મજબૂતી મનની કે તનની એક વખતના વીર્યપાતથી પણ એટલી જતી રહે છે કે તેને પાછી મેળવતાં બહુ વખત જોઈએ. અને તેટલે વખતે પણ, અસલ સ્થિતિ તો નથી જ આવી શકતી. ભાંગેલા કાચને સાંધીને, તેની પાસેથી કામ લ્યો પણ તે ભાગેલો જ જણાશે.

આ વિષયના નિષ્ણાત ડૉ. કાઉએન એમ. ડી. કહે છે કે "પૂર્ણ તંદુરસ્ત માણસ બ્રહ્મચર્ય પાળે. તથા નીતિથી સંસાર વ્યવહારમાં વર્તે તો તેનું વીર્ય કદી પણ સ્વપ્નામાં સ્ખલિત ન થાય એક તંદુરસ્ત માણસ ગમે તો ૧૦૦ વર્ષ લગી જીવે તો પણ યુવાવસ્થાથી તે મૃત્યુ લગીના સમયમાં તેનું વીર્ય કોઈપણ વખત સ્ખલિત થવું જોઈએ. નહિ અને જો વીર્ય સ્ખલિત થાય તો સમજવું જોઈએ કે ઉત્પત્યવયવો પૂર્ણ તંદુરસ્ત નથી પણ કંઈક ક્ષુબ્ધાવસ્થામાં છે.

આમ હોવાથી માણસ ગમે તેટલી લાંબી ઉમર સુધી સોથી પણ અધિક વર્ષ સુધી જીવે, પરંતુ તેના આરોગ્ય સંરક્ષણ માટે વીર્યસ્રાવની આવશ્યકતા માનવી તેના જેવો મનુષ્ય માટે એકે આફતકારક ભ્રમ નથી. એવો અન્ય અનેક નિષ્ણાત શારીરશાસ્ત્રીઓનો સિદ્ધાંત છે.

[૧૪] બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી આરોગ્યને કદી પણ હાનિ થતી નથી:—

ઈગ્લાંડનો રાજવૈદ્ય પેગેટ કહે છે કે:—"બ્રહ્મચર્યથી જેમ આત્માને હાનિ થતી નથી, તેમ શરીરને પણ થતી .નથી. સંયમના જેવો સદાચારનો એકે નિયમ નથી. બીજો એક નામાંકિત દાકતર કહે છે, કે બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં હાનિ રહેલી છે, એ વિચાર જ કેટલો ભ્રમ ભરેલો છે. એ ભ્રમને તોડવાને માટે. જેટલો પ્રયત્ન થાય તેટલો ઓછો કારણ કેટલાંક માબાપો પણ એવું માનતાં લાગે છે. બ્રહ્મચર્ય તો યુવાનોનાં શરીર, ચિત્ત અને આત્માનું કવચ છે, પ્રેમનું શરીરશાસ્ત્ર

નામના એક પુસ્તકમાં. એક ડાકટર લખે છે કે "બ્રહ્મચર્યથી કોઈ રોગ થયાનો એક પણ દાખલો, મને કોઈ બતાવે તો, ખરો."

પ્રો. ફ્રેનિંયર કહે છે, "બ્રહ્મચર્યથી આરોગ્યને હાનિ થાય છે, એમ કહેનારાએ શરમાવું જોઈએ. દાક્તર તરીકે હું પણ કહું છું કે એ વાતમાં રજમાત્ર પણ વજુદ નથી, વળી ૨૧ વર્ષની ઉમર પહેલાં વિષય શક્તિ આવતી જ નથી. વિષયેચ્છા પણ નજ જાગૃત થવી જોઈએ જો કૃત્રિમ ઉત્તેજન ન થતું હોય તો અકાળ વિષયેચ્છા એ અધૂરી અને ઉંધી તાલીમનું પરિણામ છે. સ્વામી વિવેકાનંદજી જયારે અમેરિકામાં હતા ત્યારે એક બ્રહ્મચારી અસ્વસ્થ હિંદી યુવકને દાક્તરોએ બ્રહ્મચર્ય ભંગના ઉપચારનો ઉપદેશ આપ્યાનું જાણ્યાથી તેમણે એક સભામાં અનેક દાક્તરો સમક્ષ એમ કહ્યું હતું કે:— દાક્તરો! તમે એમ ધારો છો કે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કુદરતથી વિરુદ્ધ હોઈ રોગોત્પાદક છે. પણ તમે શું કહો છો તે તમે પોતેજ સમજતા નથી. તમે પવિત્રતાનો અર્થ જ સમજતા નથી. તમે પશુઓ છો પશુઓ!" અહીંયા સ્વામીજી સઘળા શ્રોતાઓ તરફ પૂર્ણ ગંભીરાઈથી જોઈ આની વિરુદ્ધમાં જેને કહેવું હોય તે કહે, એમ જણાવવા લાગ્યા. સભામાં અનેક દાક્તરો હોવા છતાં, કોઈપણ જવાબ આપવા ઊભો થઈ શકયો નહિ. બ્રહ્મચર્ય પાલન સ્વાસ્થ્યહર્તા છે, એવું હજુ સુધી કોઈનાથી પણ પ્રતિપાદન થઈ શકયું નથી, છતાં કમભાગ્યે અસંખ્ય માણસો વીર્યપાત આવશ્યક હોવાની ભ્રમણામાં ભટકે છે.

[૧૫] શુક્રપાતથી, પ્રાણીમાત્રનો થતો શારીરિક વિધ્વંસ, વીર્યની અપાર મહત્તા પ્રતિપાદક છે.

મહોદય હેવલોક એલીસ કહે છે કે:–" વીર્યનાશમાં, વેદના તંતુઓનું જે તાણ થાય છે, અને તેથી, જે હાનિ પહોંચે છે. તે એટલી બધી ભયંકર હોય છે કે, તેથી સંભોગ થયા પછી, અનુભવાતાં નુકશાનો તદ્દન સાહાજીક લાગે છે, પશુઓમાં એવું જ જોવામાં આવ્યું

છે પ્રથમ સંભોગ પછી (૧) મોટા મોટા બળવાન આખલા, પાડા, અને ઘોડા, બેભાન થઈને પડી જાય છે, (૨) સૂવરો [ભૂંડો] સંજ્ઞાહીન બની જાય છે, (૩) મધ માખીઓ પ્રથમ આલિંગનના સમકાલમાં, કાળનો કોળિયો બને છે. (૪) પતંગીયાંનો શ્વાસ, સંભોગ સાથે જ, સમાપ્ત થાય છે, (૫) કીડીઓની પણ એજ દશા થાય છે, (૬) માછલીઓ પણ, સંતાનોત્પતિ પછી અત્યંત ક્ષીણ થઈ જાય છે, મૃત્યુ તેનાથી નીકટ જ હોય છે. (૭) ઉંદરો, ખીસકોલી, અને સસલાં, પ્રજોત્પતિ બાદ, કેટલીક વાર પ્રાણ ખુએ છે, કેટલીક વાર બેભાન થઈ એક તરફ ઢળી પડે છે, પક્ષીઓમાં, સંભોગનું પરિણામ સર્વત્ર, તાત્કાલિક મૃત્યુ, જોવામાં આવતું નથી. પરંતુ તેનું નુકશાન, તેમને વિવિધ પ્રકારે ભોગવવું પડે છે. જીવનની લહેરોના આવેગમાં, તેમનાં જે મધુર ગીતો, નીકળતાં હતાં, તે હવે બંધ થઈ જાય છે, ચિત્રકારોને ચકિત કરી દેનાર, પાંખોના રંગ ઉડી જાય છે. પગ ઢીલા થઈ જતા હોવાથી, નાચવું પણ વિસરાઈ જાય છે.

" મનુષ્યોમાં મરણ તો જોવામાં આવ્યાં છે જ, પરંતુ, તેની સાથે જ, સંભોગ પછીના થાકથી, અનેક ઉપદ્રવો પણ, ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. કોઈ કોઈ વખતે, કેટલીક દુર્ઘટનાઓ, થતી જોવામાં આવી છે. નવયુવકોને, પ્રથમ સંભોગથી, બેભાનપણું ને ઓકારી થતી જોવામાં આવી છે. કેટલીક વાર, ફેફસાંના રોગો થાય છે, અંગ ઢીલાં પડી જાય છે. બરોળ ફાટી જાય છે. લોહીનાં દબાણને ન સહી શકવાના કારણે કેટલાકના મગજની નાડીયો ફાટી જાય છે. પક્ષઘાત પણ થાય છે, વૃદ્ધ પુરુષોના વેશ્યાઓની સાથેના અનુચિત સંબંધના પરિણામે, અનેક વાર મૃત્યુ થતાં જોવામાં આવ્યાં છે. અનેક પુરુષ નવવિવાહીત વધુઓના આલિંગનના આવેશને, સહી શક્યા નથી, અને તેજ અવસ્થામાં, પ્રાણવિહીન થઈ ગયા છે. જેમ જેમ જીવન ઉન્નતિ તરફ જતું જાય છે, તેમ તેમ, ઉત્પત્તિની સાથે જોડાયેલું

મૃત્યુ પણ પોતાના ભયંકર સ્વરૂપને, સૌમ્ય બનાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે દુઃખદ દુષ્પરિણામો, ભોગવ્યે જ છુટકો થાય છે. અનેક પ્રસંગોએ, તેને અંતિમ શિક્ષા-ભોગવવી પડી છે. "જનનશાસ્ત્ર" નામના પુસ્તકમાં તેનાં, અનેક ઉદાહરણો આપેલાં છે. મૈથુન કરતાં કરતાં કેટલાક વૃદ્ધોનું મરણ થએલું જોવામાં આવ્યું છે. એન્કેલે એક ૫૦ વર્ષના આદમી સંબંધી જણાવ્યું છે કે, તેને વેશ્યાગ્રહની બહાર નીકળતાં જ, મૂર્ચ્છા આવી ગઈ હતી, જેથી તેને દવાખાનામાં લાવવામાં આવ્યો, ત્યાં તેનું મૃત્યુ થયું હતું, સેર્સે એક ૩૨ વર્ષના આદમી સંબંધી જણાવ્યું છે કે, જેને મૈથુનની અવસ્થામાં જ, મૂર્ચ્છા આવી ગઈ હતી, અને ઉતેજના કાયમ રહેવાથી, અંતે, તેનું મૃત્યુ થયું હતું. વીર્યપાતની કેવી વિનાશક વિટંબનાઓ ! ! વીર્યપાતથી થતાં ભયંકર નુકશાનો જોવાથી આપણી ખાત્રી થાય છે કે, વીર્ય એ અત્યંત શરીરસ્થ ઉપયોગી પદાર્થ છે, અને તેના પાતથી હાનિ થયા સિવાય રહેતી નથી.

[૧૬] જો અખંડ બ્રહ્મચર્યવ્રત આરોગ્ય અને આયુષ્યને હાનિકારક હોત તો, સર્વ ધર્મ સંસ્થાપકો તેનું પાલન કરવા અનુયાયીઓને આજ્ઞા આપત નહિઃ—

ડૉ. લીડસ્ટન, પોતાના પ્રમાણભૂત ગણાતા ગ્રંથમાં લખે છે કે, "આજીવન કે અતિદીર્ઘકાળ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળી પ્રજોત્પત્તિ અવયવને કોઈ પણ પ્રકારની હાનિ સિવાય ઉપયોગ રહિત રાખી શકાય છે."

મહાન ધર્મ સંસ્થાપકો, તથા તત્વવેત્તાઓએ અખંડ બ્રહ્મચર્યના પાલનથી શારીરિક, માનસિક અને અધ્યાત્મિક અગણિત લાભો થતા હોવાનું, ઘણી જ ગંભીરાઈથી નિશ્ચયાત્મક—જાહેર કર્યું છે. તેઓએ સર્વાનુમતે પ્રતિપાદન કર્યું છે કે, જે વીર્યરૂપી પ્રબળ શક્તિનો, અજ્ઞાન જનસમાજ વિષયાંધ થઈ, આત્મઘાતી દુર્વ્યય કરે છે, તેજ

મહામૂલ્ય વીર્યરૂપી પ્રાણુતત્વનું. આત્મસંયમદ્વારા શરીરમાં શોષણુ કરાવી, તમામ પ્રકારની શારીરિક તેમજ માનસિક અશક્તિ દૂર કરનાર અને દીર્ઘાયુષ્ય આપનાર, જીવનશક્તિમાં રૂપાંતર કરો શકાય છે. જો આપણે બુદ્ધ. શંકરાચાર્ય, ઝોરાસ્ટર, સ્વામી સહજાનંદ, મહર્ષિદયાનંદ જેવા ધર્મ સ્થાપકોના તેમજ પતંજલી, વ્યાસ, વિશ્વામિત્ર અને વસિષ્ટ જેવા મહામુનીઓના તેમજ કોનફ્યુકસ, પ્લેટો, પાઇથિગોરાસ વગેરે વિખ્યાત વિદેશીય જ્ઞાનીઓનાં ગ્રંથોનો અભ્યાસ કરીશું તો સ્પષ્ટ જણાશે કે, આ તમામ મહાત્માઓએ, પોતાના શિષ્યોને અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી વીર્યનું સદૈવ રક્ષણુ કરવા આજ્ઞા કરેલી છે. જો આરોગ્ય શાસ્ત્રે શરીરના હિત માટે, વીર્યસ્રાવની આવશ્યકતા રાખી હોત તો, આવા ત્રિકાળજ્ઞ અને કરુણાનિધાન મહાત્માઓ જે કૃત્યથી પોતાના આજ્ઞાંકિત શિષ્યોનું અહિત થાય, તે કૃત્ય કરવા, તેમને કદી પણ આજ્ઞા આપત નહિ. મહાત્મા ગાંધી કહે છે કે, "જે પદાર્થથી પ્રજાની ઉત્પત્તિ થઈ શકે છે, તે પદાર્થનો જે પુરુષ પોતાના દેહમાં સંગ્રહ કરી શકે છે, તે એવો તો વીર્યવાન બને છે કે, તેને જગત વંદે છે. તે ચક્રવર્તિ કરતાં પણ વધારે સત્તા ભોગવે છે." જો કુદરતે વીર્યપાત કરવાની આવશ્યકતા રાખી હોત તો, આવા આવા અનેક સમર્થ અનુભવીઓ, અખંડ બ્રહ્મચર્યની પ્રશંસા કરત જ નહિ, ત્રિકાળદર્શી મહાત્માઓએ પોતાના જ્ઞાનબળથી, યોગબળથી અને તપોબળથી, જે સિદ્ધાંતો, જનહિત સારુ પ્રસિદ્ધ કર્યા છે, તે સત્ય છે, અને કલ્યાણકારી હોવાથી, તેમના પરોપકારી સિદ્ધાંતોમાં શ્રદ્ધા રાખી, મનુષ્યે વીર્યરક્ષા કરવી જોઈએ.

[૧૭] વાદ રહિત બોધ—

મનુષ્ય શરીર જેવા અત્યંત ચમત્કારિક અને બારીક યંત્રનાં માત્ર પ્રાણરક્ષક અવયવોને આહાર જેવા જડ અને

નિર્જીવ પદાર્થમાંથી શરીરમાં મહાપરિશ્રમે ઉત્પન્ન થતા અનેક રસાયનિક રસોનું મિશ્રણ કરી, જગતની સર્વ સમૃદ્ધિને ભોગે પણ, કૃત્રિમ રીતે ઉત્પન્ન ન થઇ શકે તેવા, અને અન્ય પ્રાણી ઉત્પન્ન કરવાની શકિતવાળા, વીર્યરૂપી ચૈતન્ય તત્વ ઉત્પન્ન કરવામાં જે ચાલીસ દિવસ સુધી અહોનિશ અગાધ પરિશ્રમ કરવો પડે છે અને જેને લીધે જીવનશક્તિનો અપાર વ્યય થાય છે તે ઘટના તેમજ આ તત્વના વ્યયથી, અર્થાત્ દેહ ક્ષિતીકર ઇન્દ્રિય સેવનથી પ્રત્યેક સાંધા, પ્રત્યેક અંગ અને સ્નાયુઓનો કંપ થઇ, જે દૈહિક અને માનસિક બળની ન્યુનતાનો અને ક્ષયનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થાય છે, તે બન્ને બાબતો શરીરમાં, વીર્યના અત્યંત ઉપયોગીપણાની અખંડિત સાબીતી છે અને તે પ્રત્યેક ઉત્કર્ષોત્સુક અને સુખાભિલાષી મનુષ્યને પોતાના પ્રાણતત્વ વીર્યનો કદીપણ દુરૂપયોગ ન કરવાનો અને તેનું શોષણ કરવાનો પરમધર્મ હોવાનો આગ્રહપૂર્વક ઉપદેશ કરે છે.

પ્રકરણ ૩

નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્ય

[૧] નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્યમહત્વ અને પરિચયઃ--

ધર્મશાસ્ત્રોમાં, નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્યને, આદર્શ બ્રહ્મચર્ય તરીકે વર્ણવી તેની અત્યંત પ્રશંસા કરી છે. અનેક જન્મોના સંચિત સત્કર્મોના તાદશ ફળરૂપ આ પ્રકારનું પતિતપાવન બ્રહ્મચર્ય, હજારોમાં કોઈક વીરલ મનુષ્ય જ પાળવા ભાગ્યશાળી થાય છે.

નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારી કોને કહેવો ?

જે મનુષ્ય મનથી, વાણીથી, અને કાયાથી સદૈવ પોતાના વીર્યની રક્ષા કરે છે તે, નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારી કહેવાય છે. સ્ત્રી સંગથી અગર અન્ય કોઈ રીતે તે પોતાના વીર્યને શરીર બહાર જવા દેતો નથી. આવા દૈવી પુરૂષના વીર્યનો શરીરમાં નિરંતર સંગ્રહ થાય છે. આવો બ્રહ્મચારી ઉર્ધ્વરેતા પણ કહેવાય છે. નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારી તો પ્રજાનું દુઃખ જોઈ તેના દુઃખમાં જ લીન થઈ જાય છે ને તેના દુઃખ નિવારણમાંથી તેને પ્રજોત્પત્તિ પ્રપંચમાં પડવું ઝેર સમાન લાગે છે. જેણે સંસાર દુઃખનું સંપૂર્ણતાએ દર્શન કર્યું છે, તેને વિકાર થશે જ નહિ, તે તો વીર્યનો સંગ્રહ જ કરશે. જે અવિકારી દશા કાગળ કે મૃતશરીરને અડીને આપણે ભોગવીએ છીએ, તેવી જ અવિકારી

દશા આદર્શ બ્રહ્મચારી કોઈ ભારે સૌંદર્યવતી યુવતીને અડયા છતાં ભોગવે છે. તેનું શરીર વજ્ર જેવું હોઈ તેને કદી પણ કોઈપણ પ્રકારનો રોગ થતો નથી અને તે મહા તેજસ્વી અને દીર્ઘાયુષ્યી હોય છે. આવાં સ્ત્રીપુરુષો ઈશ્વર સમીપ વસે છે, તે ઈશ્વર જેવાં જ છે.

[૨] નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારીનો જગત વંદનીય પ્રભાવ પડવાનાં કારણો:–

જે ભાગ્યશાળી મનુષ્ય પોતાની આખી જીંદગી સુધી અસ્ખલિત બ્રહ્મચર્ય પાળે તો તે એટલું બધું સામર્થ્ય ધરાવવા વાળો થાય કે, જગતમાં, એવું કોઈ કાર્ય નથી, કે જે તે સિદ્ધ કરી શકે નહિ. જેવી રીતે પાણીની બળવાન વરાળ, સામાન્ય પ્રસંગોમાં ઊડી જાય છે, તે વખતે તેનામાં કેટલું સામર્થ્ય છે, તે આપણે જાણી શકતા નથી, પરંતુ જ્યારે તેજ વરાળનો યંત્રદ્વારા સંગ્રહ કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે રેલગાડી, મિલો અને આગબોટ વિગેરે ચલાવી, ભગીરથ કાર્યો કરી શકે છે, તે આપણે પ્રત્યક્ષ જોઈ શકીએ છીએ. તેવી જ રીતે નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય પાળી આપણા અદ્ભુત શરીર યંત્ર દ્વારા, વીર્યરૂપી મહા બળવાન ચૈતન્યનો વિષય ભોગથી નિવૃત્ત થઈ કદી પણ સ્ત્રી સંગ કરી વ્યય ન કરતાં ઉર્ધ્વરેતા બની શરીરમાં સંચય કરવામાં આવે, તો તે ભાગ્યવાન મનુષ્ય અલૌકિક કાર્યો કરવાની શક્તિ મેળવી, વસ્તુતઃ નરના દેહમાં નારાયણનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરે છે.

વીર્ય, જેમાં એક નવીન પ્રાણીને ઉત્પન્ન કરવાની પ્રત્યક્ષ શક્તિ છે, તેને જો પોતાના દેહમાં શોષાવી દેવામાં આવે તો મનુષ્ય પોતાના શરીર અને મનમાં પણ નવિન શક્તિ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. બ્રહ્મચર્યનો ઉદ્દેશ વીર્યની ભૌતિક શક્તિને સાધનાથી અધ્યાત્મિક શક્તિમાં રૂપાંતર કરવી એ છે, કે જેની ગતિને પશુ પક્ષી ફેરવી શકતાં નથી. હલકાં પ્રાણી એથી ફક્ત પોતાનાં જેવાં અન્ય પ્રાણી ઉત્પન્ન કરી શકે છે. પરંતુ દૈવી મનુષ્યને જ કૃપાળુ પરમેશ્વરે એવા અદ્ભુત

શક્તિ આપી છે કે જેના વડે તે આ ઉત્પાદક શક્તિની દિશા બદલી વીર્યનું શરીરમાં શોષણ કરાવી અલૌકિક અધ્યાત્મિક બળ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આ દૈવીશક્તિનો ઉપયોગ મનુષ્ય ન કરી શકે, અને હલકાં પ્રાણીની પેઠે તેનો કેવળ કામાસક્તિમાંજ ઉપયોગ કરે તો તેનો મનુષ્ય જન્મ તરીકેનો ફેરો ફોગટ જાય છે. જેવી રીતે પાણીનું જોરથી પડવું એ પાણીનો વેગ જ છે, પરંતુ તેજ વેગનો યંત્રદ્વારા વિદ્યુતનો અસીમ ભંડાર ઊત્પન્ન કરવામાં ઉપયોગ કરી શકાય છે. તેવી જ રીતે વીર્યનો કદી પણ પાત ન કરતાં સર્વદા તેનો શરીરમાં સંચય જ કરવામાં આવે તો, તેનાથી પણ વિદ્યુતના જેવી અનુપમ અને અતૂલ શક્તિઓ પ્રાપ્ત થઈ સામાન્ય મનુષ્યથી કદી ન થઈ શકે તેવાં, મહાન્ પરાક્રમો કરી શકાય છે.

ભીષ્મની ભીષ્મ પ્રતિજ્ઞા, અને તેનાં અલૌકિક કાર્યો જેનું આપણને હજારો વર્ષ વ્યતિત થયા છતાં હજુ વિસ્મરણ થયું નથી, તેનાથી કયો હિંદુ અજ્ઞાત છે ? બજરંગ બલી હનુમાનમાં અદ્ભુત પરાક્રમો બ્રહ્મચારી લક્ષ્મણજીએ ઈંદ્રને પણ જીતનાર રાવણપુત્ર મેઘનાદનો કરેલ વધ, શ્રીમદ્ શંકરાચાર્યે કરેલ દિગ્વિજય વિગેરે અનેક અલૌકિક પુરૂષાર્થો, અખંડ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી જ શકય થયાં હતાં. કલિકાલ સર્વજ્ઞ હેમચંદ્રાચાર્યે પાંચ વર્ષની ઉમ્મરમાં દીક્ષા ગ્રહણ કરી, ગુરુ સેવામાં રહી, યાવજીવન બ્રહ્મચર્ય પાલન કર્યું હતું. એના જ પ્રભાવથી તેઓ કુમારપાલરાજાને પ્રતિબોધવાને અને પોતાની ટૂંકી ઉમ્મરમાં પણ સાડાત્રણ કરોડ શ્લોકોની રચના કરવામાં સફળ નીવડયા હતા.

શ્રી બુદ્ધિસાગરસૂરિજીનું સત્ય કથન,

" અણિશુદ્ધ બ્રહ્મચારી જેઓ, ખરે ન જેનું વીર્યનું બિન્દુ,
અતુલ બલી તે પ્રચંડ કાર્યો કરતાં પ્રગટાવે સુખસિન્ધુ. "

નિરંતર પાઠ કરવા યોગ્ય છે.

(૩) વિષય દાસત્વમાંથી મુક્ત થઈ અનેક સામાન્ય મનુષ્યોએ પણ આજીવન બ્રહ્મચર્ય પાળી ઇષ્ટ સિદ્ધિ મેળવી છે.

વિદેશમાં ઘણા નામાંકિત પુરૂષોએ, આ જન્મ બ્રહ્મચર્ય સ્વીકારેલ છે. અને મહદ્ પુરૂષાર્થો સિદ્ધ કરેલા છે. લોકો ન્યુટન અને પિટ્ટ જેમનાં મનોબળ અને બુદ્ધિબળ અસાધારણ હતાં, તેઓ એકે વખત પરણ્યા નહોતા. તેમજ તેમના આખા જીવનમાં તેમણે કદી પણ કોઈ પણ રીતે પોતાની વિષય વાસના તૃપ્ત કરી નહોતી.

સેંકડો સ્ત્રીઓ અને પુરુષો કશા ઢોલ વગાડયા વિના નમ્રપણે કેવળ કોઈ સ્વજાતિ અથવા દેશની સેવાને અર્થે આ જન્મ બ્રહ્મચર્ય અને નિર્ધનતાની પ્રતિજ્ઞા લે છે. મૅાબ્યુરો પોતાના નીતિભ્રષ્ટતા નામના પુસ્તકમાં લખે છે કેઃ–"વિષય દાસત્વમાંથી મુક્તિ મેળવી આ જીવન બ્રહ્મચર્ય પાળનારા વીરોમાં એવાં એવાં યુવક યુવતીઓ પડયાં છે કે જેઓ કોઈ જીવન કાર્યનો નિશ્ચય કરી લઈ તેને વરે છે. અને કદી અન્ય લગ્ન કરવાની ના પાડે છે. કોઈએ પોતાનાં માતપિતાની સેવા એ કર્તવ્ય માન્યું હોય છે.' તો કોઈએ પોતાનાં નમાયાં ભાઈભાંડુઓના માતપિતાનું સ્થાન લેવા નિશ્ચય કર્યો હોય છે. કોઈ કળા અને વિજ્ઞાનને પોતાનું જીવન અર્પણ કરી બેઠો હોય છે, તો કોઈ પીડિતોની અને રોગીઓની સેવાને, અથવા શિક્ષણ કાર્યને વરેલો હોય છે. આ નિશ્ચયના પાલનમાં કોઈને પોતાના વિકારોની સાથે ભારે યુદ્ધ ખેડવાં પડયાં હોય છે. તો કોઈનો રસ્તો પરમાત્માએ સાફ રાખ્યો હોય છે. ગમે તેમ હોય પણ સૌ પોત પોતાના મન સાથે અગર ઈશ્વરની આગળ પ્રતિજ્ઞા કરી લે છે કે જે ધ્યેયને વર્યા તે વર્યા. અન્ય લગ્નનો વિચાર કરવો, એ વ્યભિચાર છે. માઈકેલ એન્જેલોને કોઈએ લગ્ન કરવાની સુચના કરી ત્યારે તેણે કહેલું કે ચિત્ર કળા મારી એવી સહચરી છે કે તે કોઇ સપત્નિ સાંખી શકતી નથી.

ઉત્તમ કાર્ય તથા ધ્યેયને માટે સશક્ત અને સસાધન સ્ત્રી પુરુષોનું ઐચ્છિકબ્રહ્મચર્ય અત્યંત પ્રશંસનીય છે. તેઓ પોતાના બ્રહ્મચારી જીવનને અપૂર્ણ જીવન નહિ પણ પૂર્ણ જીવન, ઓછા આનંદનું નહિ પણ પરમાનંદનું જીવન માને છે. તેમનાં જીવન કુંવારાં અને વિવાહિત બંન્નેને દીવાદાંડી રૂપ છે. આવા આજન્મ બ્રહ્મચારીઓએ જ પોત પોતાનાં ઈષ્ટ કાર્યોમાં સિદ્ધિ મેળવી જનસેવાનાં ભગીરથ કાર્યો કરેલ છે.

આ ઉત્તમ પ્રકારનું બ્રહ્મચર્ય પાળવાનું કોઈ વિરલ મહાપુરુષોને જ સદ્ભાગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. સામાન્ય શ્રેણીના સ્વપત્નિ સાથે રહેનાર ગૃહસ્થાશ્રમીઓને માટે સામાન્ય બ્રહ્મચર્યનું જ પાલન શકય છે.

(૪) પ્રજોત્પત્તિનું અવશ્ય ભાવી પરિણામ મૃત્યુ હોવાથી ગર્ભાધાનની ક્રિયામાં પણ વીર્ય વાપરવાથી આયુષ્ય, બળ અને બુદ્ધિ ઘટે છે.

ઇન્દ્રિય સેવન હંમેશ હાનિકારક છે, ગમે તો મિત થાય, કે અમિત થાય, કવખતે થાય કે જરૂરને પ્રસંગે થાય, આનંદને માટે થાય કે ગર્ભાધાન માટે થાય ને ઇન્દ્રિય સેવનથી દેહનો ક્ષય થાય છે જ. અગ્નિ પર હાથ મૂકવાથી જેવી રીતે ઠંડકની લાગણી થવી અશકય છે, તેવી જ રીતે વીર્યનો પાત થયા છતાં શરીરને નુકશાન ન થવું અશકય છે સાધારણ સમજનો માણસ પણ સમજી શકશે કે જે ક્રિયાથી શરીરના સર્વ અંગોને આઘાત થાય છે. દેહનું સત્વ સ્ખલિત થાય છે, તે દ્વારા તન–મનની હાનિ થાય તે તદ્દન સ્વાભાવિક છે, પ્રત્યેક મનુષ્યે નિરંતર સ્મરણમાં રાખવું જોઇએ કે ગર્ભધારણ કરાવવામાં પોતાની જ જીવન શક્તિનો ઉપયોગ થતો હોવાથી તેનું આયુષ્ય, બળ, બુદ્ધિ, વગેરે તમામ ઓછાં થાય છે. ઈરાનના એક પ્રખ્યાત વૈદે ૫૦ વર્ષ બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું હતું. પછી તે પરણ્યો. અને તેને એક પુત્ર પ્રાપ્ત

થયો. તેની સ્ત્રીએ કામાસક્તિને વશ થઈ, તેના છોકરાને તેના બાપ કને જઈ મને બીજો ભાઈ થાય તો કેવું સારું તેમ કહેવા શીખવ્યું. ત્યારે વૈદે તેના છોકરાને કહ્યું કે તને ઉત્પન્ન કરવામાં મારાં અડધાં બુદ્ધિબળનો નાશ થયો તો તારા ભાઈને ઉત્પન્ન કરવાથી મારી શી દશા થશે. તે તને સમજાતું હોત તો, આવી માગણી કરત નહિ.

પ્રજોત્પતિનું વેર મરણમાં વળે છે. વિષય ભોગના મૂળમાં જ મરણો રહેલાં છે પુરુષોની ભોગની ક્રિયા અને સ્ત્રીઓમાં પ્રસૂતિની ક્રિયા માટે જેડ્રીઝ અને થોમસન કહે છે કેઃ—મૃત્યુ તથા ઉત્પત્તિનો સંબંધ અત્યંત સ્પષ્ટ છે, પરંતુ સાધારણ બોલવા ચાલવામાં એ સંબંધને શુદ્ધ રૂપે કહેવામાં આવતો નથી. વિજ્મેન તથા ગેટે બંનેએ ભિન્ન ભિન્ન ઉદ્દેશોથી એવાં કીટ પતંગિયાંનાં જીવનો દર્શાવ્યાં છે કે જેઓ વીર્ય કીટાણુંને ઉત્પન્ન કર્યા પછી થોડાક કલાકોમાં જ મરી જાય છે. નરમાં વિષય શક્તિ વધુ છે તેથી તેનો વહેલો નાશ થવાનો સંભવ રહે છે. નર કરોળીયો સંભોગ પછી મરી જાય છે તેનું મરણ અન્ય પ્રાણીઓનાં મરણ પર પ્રકાશ નાંખે છે. ઉચ્ચ પ્રાણીઓમાં ઉત્પત્તિ માટે કરવામાં આવતા ત્યાગની સાથે ભળેલો નાશ કંઇક અંશે ઓછો અવશ્ય થઈ જાય છે. છતાંએ પ્રેમનો બદલો વાળવાને માટે મૃત્યુનું ભૂત તદ્દન કેડો મુકી દેતું નથી. આમ પ્રેમ પ્રભાતનો અંત ઘણોખરો મૃત્યુની ઘોર નિશામાં થાય છે.

ગેટેનું કથન સત્ય છે કે "મૃત્યુથી બચવા માટે આપણે પ્રજોત્પત્તિ કરતા નથી, પરંતુ આપણે પ્રજોત્પત્તિ કરીયે છીએ એથી તેના અવશ્ય ભાવી પરિણામ—મૃત્યુથી આપણે બચી શકતા નથી." આપણા ઋષીમુનિઓએ પણ કહ્યું છે કેઃ—**ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्यु मुपाघ्नत।** બ્રહ્મચર્યના તપથી દેવોએ મૃત્યુ પર વિજય પ્રાપ્ત કર્યો. **मरणं बिन्दु पातेन जीवनं बिन्दु धारणात्।** વીર્ય પાતમાંથી મરણ થાય છે અને વીર્યની રક્ષાથી પ્રાણ રક્ષા થાય છે.

પ્રાચીન કાળના યેાગી લેાકેા વજ્રોલી જેવી એવી એવી ક્રિયાઓ જાણુતા હતા કે જેમના વડે બહિસ્રાવ બંધ કરી શરીરમાં વીર્યનું શેાષણુ કરાવી શકાતું હતું. આ વિદ્યા સિદ્ધ કરેલા લેાકેા ઉક્ત ક્રિયાથી જીવનમાં નુતન શકિતને ભરી દેતા હતા. એવા માહાત્માઓને ઉર્ધ્વરેતા કે આદિત્ય બ્રહ્મચારી કહેવામાં આવતા હતા.

દરેક મનુષ્યે યાદ રાખવું જોઈએ કે જાગૃત કે સ્વપ્ન ગમે તે અવસ્થામાં ગમે તે હેતુથી થયેલ કે કરેલ વીર્ય વ્યયથી જીવનનેા અવશ્ય ઘાત થાય છે.

આમ હેાવાથી શરીર પાસેથી ઉત્તમેાત્તમ શારીરિક કે માનસિક કાર્યો કરાવવાની ઉત્કંઠા રાખનારે પ્રજોત્પત્તિ માટે પણુ વીર્યપાત ન કરતાં, અખંડ બ્રહ્મચારી રહેજ છુટકેા છે.

(૫) પુત્રની ઇચ્છાથી પણુ નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્યનેા ભંગ અધેાગતિ કરે છે.

अपुत्रस्य गतिर्नास्ति स्वर्गोनैवचनैवच । પુત્ર રહિત પુરૂષની સદ્દગતિ નથી તેા પછી અખંડ બ્રહ્મચર્ય જ પાળવામાં આવે, લગ્ન ન કરવામાં આવે તેા પછી પુત્ર કેમ થાય? અને પુત્ર ન થાય તેા સદ્દગતિ કેમ થાય? એવી શંકા કેટલાકને થવા સંભવ છે. દીર્ઘદ્રષ્ટિથી જોતાં સહજ સમજાશે કે આ શંકામાં કાંઈ વજુદ નથી. આ વાકયના તાત્પર્યને નહિ સમજનાર કેટલાક મનુષ્યેા આર્થિક વિચારને તિલાંજલિ આપીને, દિનરાત એવા તેા વિષયાસક્ત રહે છે કેઃ—ફૂકડાં, કૂતરાં અને ડુકકરેાની માફક સંતતિને વધારતા જ રહે છે. પરંતુ તેવા માણસેાએ, ઉપર્યુક્ત વાકયની સાથે જ સાથે મનુસ્મૃતિના પાંચમા અધ્યાયનેા નીચેનેા શ્લેાક પણુ ખાસ કરીને ધ્યાનમાં રાખવેા જોઈએ.

अनेकानि सहस्त्राणी, कुमार ब्रह्मचारीणाम् ।
दिवंगतानि विप्राणामकृत्वा कुल संततिम् ॥

અર્થાત્—કુળસંતતિ નહિ કરીને, બ્રાહ્મણોના અનેક હજારો બ્રહ્મચારી કુમારો, સ્વર્ગમાં ગયા, અર્થાત્ યાવજ્જીવ બ્રહ્મચર્યાવસ્થા પાલન કરીને સ્વર્ગમાં ગયા.

સનક વાલખિલી વિગેરે અનેક અખંડ બ્રહ્મચારી મહાનુભાવો સ્વર્ગે ગયાની વાતો હિંદુ ધર્મનો પ્રાચીન ઇતિહાસ પુરવાર કરે છે. જો '**अपुत्रस्य गति नास्ति**' એ નિયમ સર્વથા સાચો જ હોત તો મનુજીના કહેવા પ્રમાણે, યાવજ્જીવન બ્રહ્મચર્ય પાલન કરનારા હજારો બ્રહ્મચર્ય પાલન કરનારા હજારો બ્રહ્મચારીઓ સ્વર્ગમાં જાતજ કેમ ? એટલું જ નહિ પરંતુ નિયોગ કરીને પુત્રની ઉત્પત્તિ કરવી એના કરતાં સર્વથા બ્રહ્મચર્ય પાલન કરવું એ વાતને મનુ મહાત્મા વધારે પસંદ કરે છે.

તેઓ શ્રી કહે છે કેઃ—

मृतेभर्तरि साध्वी स्त्री ब्रह्मचर्ये व्यवस्मित ।
स्वर्गं जच्छत्या पुत्रापि यथा ते ब्रह्मचारिणः ॥

मनुस्मृति

અર્થાત્-પોતાનો પતિ પરલોક જતાં બ્રહ્મચર્યમાં લીન રહેલી પુત્ર વગરની સ્ત્રી પણ સ્વર્ગમાં જાય છે.

પુત્રની ઇચ્છાથી બ્રહ્મચર્યનો નાશ કરવો એ કોઈ રીતે ઇચ્છવા યોગ્ય નથી. પુત્ર ન હોય તો સદ્ગતિ ન જ થાય, એવી ઇચ્છાથી જેઓ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરવા તત્પર થાય છે, તેઓ મોટી ભૂલ કરે છે; અને આવા ખોટા ભ્રમથી મનુષ્યજીવનરૂપી રત્નને ખરેખર ગુમાવી દે છે. અનિશ્ચિત લાભની પ્રાપ્તિની આશામાં નિશ્ચિત લાભ જતો કરવો એ ડહાપણ ભરેલું નથી.

દૈન્ય, દારિદ્ર, દુષ્કાળ અને દુઃખદાયી, દરદોનું સામ્રાજ્ય, આપણા દેશમાં એટલું તો કમકમાટ ઉપજાવનારૂં છે કે, વેદ અને ઉપનિષદ

કાળનો નંદનવન જેવો આપણો દેશ, હાલમાં સ્મશાન જેવો લાગે છે. આ અધોગતિનું આદીકારણ બ્રહ્મચર્ય ભંગ છે. મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કેઃ–"દેશમાં આજે રોગ, દુષ્કાળ, દારિદ્રય અને પ્રત્યક્ષ ભૂખમરો લાખો લોકોને ભરખી રહ્યો છે. ગુલામીના ચક્રમાં આપણે એવા તો સૂક્ષ્મ રીતે દબાઈ રહ્યા છીએ કે, આપણામાંના ઘણાને તો એની ઓળખ સરખી નથી રહી; ઉલટા, આપણી અત્યારની આર્થિક, માનસિક અને નૈતિક અવનતિની સ્થિતિને, તેઓ ઉન્નતિની સીડી માની રહ્યા છે! હિંદુસ્થાનને માથે લદાયેલા રાક્ષસી લશ્કરી ખર્ચ લેંકેશાયરના અને બીજા બ્રિટિશ વેપારીઓના લાભની જ દષ્ટિ રાખીને ઈરાદા પૂર્વક બાંધવામાં આવેલું દેશનું આર્થિક ધોરણ અને જુદાં જુદાં સરકારી ખાતાની લખલૂટ પદ્ધતિ, આ બધાંથી હિંદુસ્થાન એટલું તો નીચોવાઈ ગયું છે કે રોગાદિ સામે બાથ ભીડવા, તેનામાં જોઈતી તાકાદ નથી રહી. ગોખલેજીના શબ્દોમાં, હાલની રાજ્ય પદ્ધતિએ પ્રજાની પ્રગતિને એટલે દરજ્જે સોરી નાંખી છે કે આપણામાંના ઉચ્ચામાં ઉચ્ચાને પણ નીચે નમવું પડે છે. જેઓ આ બધું સમજે છે તેમને આવી અધોગતિના વાતાવરણની વચ્ચે, આજે સંતાનની ઉત્પત્તિ કરવી એ શું લાજમ છે? જ્યાં સુધી, આપણે લાચાર અને દીનહીન છીએ, રોગ અને દુષ્કાળથી ઘેરાયેલા છીએ, ત્યાં સુધી સંતાન ઉત્પન્ન કરીને આપણે દેશમાં કેવળ ગુલામો અને અલ્પપ્રાણ માઇકાંગલાઓની જ સંખ્યા વધારીશું. જ્યાં સુધી હિંદ સ્વતંત્ર ન થાય, ભુખમરાથી ઉગરી ન જાય, અને દુષ્કાળ, કોલેરા, ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા વિગેરે ચેપી રોગોથી બચવાનાં જ્ઞાન અને સાધન સંગ્રરી ન લે, ત્યાં સુધી સંતાન પેદા કરવાનો આપણને અધિકાર નથી. આપણને દેશના હિત જોડે કશી નિસબત હોય, હિંદુસ્થાન મજબૂત બાંધાના સુંદર અને કદાવર સ્ત્રીપુરૂષોની પ્રજા બને, એવી આપણી ઇચ્છા હોય તો, આપણે, આજ જ સંપૂર્ણ સંયમ અખત્યાર કરી, હાલ તુર્તને માટે પ્રજોત્પત્તિ કરવી તદ્દન બંધ કરી દેવી જોઈએ. મારો તો આગ્રહ જ એ છે કે, આપણે યુવાન

હોઈએ કે વૃદ્ધ, તૃપ્ત હોઈએ કે અતૃપ્ત ગમે તે ભૂમિકા પર હોઈએ, તો પણ આપણી ગુલામીનો વારસ પેદા કરતાં, આપણે એકદમ અટકવું જોઈએ."

દેશસેવાના મહાન્ આશયથી, મુંઝાઇને, નહિ પણ સંસારની જાળથી સર પ્રફૂલચંદ્રરૉયે નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્ય ધારણ કરેલું છે.

સ્વાર્થની સંકુચિત દષ્ટિને, સ્થાન ન આપતાં, તમામ શક્તિનો સંગ્રહ કરી, જીવનનાં ઉચ્ચ આદર્શોને પ્રાપ્ત કરવા, અખંડ બ્રહ્મચર્ય વૃત પાલન આવશ્યક છે.

અતિશય કૃત્રિમ શિક્ષણને લીધે દેશની યુવાન પ્રજાની તન અને મનની શક્તિ હણાઈ ગઈ છે. આરોગ્ય અને સ્વચ્છતાના નિયમોની અવગણનાને લીધે આપણાં શરીર ખવાઈ ગયાં છે; આપણો દુષિત અને અપૂર્ણ ખોરાક અને તેમા વપરાતા સત્વશોષક મસાલાથી આપણું જઠર તદ્દન નિષ્ક્રિય થઇ ગયું છે. આવી વસ્તુસ્થિતિમાં વિષયવૃત્તિને સંયમમાં રાખી દરેક દેશહિતચિંતકોએ સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળી દેશ-હીતના કાર્યો માટે પોતાનો દેહ અર્પણ કરવાની અપાંર અગત્ય છે. જેઓ પરણ્યા નથી તેમણે તો આવા કઠણ કાળમાં પરણવું જ ન જોઇએ. દેહના અનિત્યપણાનો તેને વારંવાર થતા વ્યાધિઓનો તથા તેમાં રહેલા અપવિત્ર પદાર્થોનો દીર્ઘદષ્ટિથી વિચાર કરી જે ગુહ્ય શક્તિ કુદરતે આપણને આપી છે તેને સંયમમાં રાખી તેનો આપણા શરીરમાં જ સંગ્રહ કરી તે વડે પ્રાપ્ત થતા અદ્‌ભૂત સામર્થ્યનો જનસમાજનાં દુ:ખ નિવારણમાં જ ઉપયોગ કરવો એ આધુનિક સમયમાં દેશભકત હિંદી મનુષ્ય દેહનું પરમ સાર્થકય છે.

અમારો એ ઈરાદો છે

ગઝલ

જીવનભર બ્રહ્મચારી રહી, બની વજ્રાંગના વીરા,
કરીશું દીનની સેવા, અમારો એ ઇરાદો છે. ૧

અમારા આત્મને ભોગે કરીશું સ્હાય નિર્બળને
શીખીશું બ્રહ્મની વિદ્યા, અમારો એ ઇરાદો છે. ૨
બની, બજરંગ સમ જગમાં, દળીશું દોષદાનવને
રટણુ શ્રી રામનું કરશું, અમારો એ ઇરાદો છે. ૩
દીનોનાં દુઃખ સૌ હરતાં, ન કરશું દેહની પરવા
અમોલા મંત્ર એ પઢવા, અમારો એ ઇરાદો છે. ૪
અમારા આત્મઆલમને, અમારું શૌર્ય શુભ કાજે
બસ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળીશું અમારો એ ઇરાદો છે.
અમીરી કે ફકીરી આ, અમો તો તે સ્વીકારી શું
અમારા દેશને માટે અમારો એ ઇરાદો છે, ૬

પ્રકરણ ૪

બ્રહ્મચારીઓના જીવનની રૂપરેખા.

(૧) જીવન ચરિત્રોની ઉપયોગ ઉપકારક અસર.

જગતમાં અગાઉ થઈ ગયેલા અને હવે વર્તમાન સમયમાં અનેક મહાન્ નર નારીઓનાં કયા અસાધારણ ગુણોને લીધે મહાન્ પુરુષોમાં ગણના થઈ તે ગુણો તેમણે કયાં સાધનોથી પ્રાપ્ત કર્યા અને અસાધારણ કસોટીના તેમજ લાલચોના પ્રસંગોમાં પણ, તે કેવી રીતે ટકાવી રાખ્યા. આ રસમય વિષયો જીવન ચરિત્રોમાં એવી રીતે ગુંથાયેલા હોય છે કે વાંચનારના મન ઉપર ઉંડી અસર થઈ તે તે શ્રેષ્ઠ ગુણો તરફ પૂજ્ય ભાવનાથી આકર્ષાય છે અને ચરિત્ર નામકના ઉચ્ચ ગુણો પ્રાપ્ત કરવા પ્રબળ પ્રયત્ન કરવા પ્રેરાય છે. માહાશય એડવર્ડ એવરેટ કહે છે કેઃ–" જેમાં દિવ્ય શક્તિ બિરાજતી હતી તે શરીર નાશ પામ્યાને તો કદાચ યુગના યુગ વહી ગયા હોય છે, પરંતુ એ મહા પુરુષોનાં ચરિત્ર દ્વારા વર્ણવાયલાં નૈતિક અને બૌધિક ચારિત્રો તથા સત્યો તો હજી પણ મહત્તા અને ગૌરવના માર્ગ પર પોતાનો દિવ્ય પ્રકાશ આપીને બીજાં અનેક મનુષ્યોને એ દિવ્ય માર્ગે ચાલવાની પ્રેરણા અને ઉત્સાહ આપ્યા જ કરે છે."

જીવન ચરિત્રોનીં અસર મનુષ્ય માત્રના હૃદય ક્ષેત્રમાં થોડા યા ઘણા અસાધારણ ગુણોનાં જે સૂક્ષ્મ બીજ ગુપ્ત રહેલ છે તે આવા

વાંચન, શ્રવણુ ને મનન રૂપી પ્રકાશ અને જેમના સંયોગે આપોઆપ ખીલવા માંડે છે અને જેમ બીજમાંથી અંકુર છોડ અને વૃક્ષ બની જઈ સુખદાયક ફળ ફૂલથી સુશોભિત થાય છે. તેમ તે સદ્‌ગુણોનાં બીજ જીવનચરિત્રનાં શ્રવણુ અને વાંચનમાંથી વિચારમાં અને પછી આચારમાં, પરિણામ પામ્યા વિના રહેતાં નથી. આમ હોવાથી, જીવનચરિત્રનાં ઉત્સાહ અને ખંતથી અભ્યાસ કરનાર સજ્જનમાં ઘણા પ્રકારોની સહજ સ્વભાવે વૃદ્ધિ થાય છે, અને પરિણામે તે જ મહા પુરુષ બની જાય છે, સર્વવૃત શિરોમણી બ્રહ્મચર્ય વૃત મનુષ્ય જીવનને અત્યંત કલ્યાણકારી અને ઉત્કર્ષદાતા હોવાથી ઉક્તવૃત પાલનનો અદ્‌ભૂત પ્રભાવ વાંચનારના મનમાં ઠસી તેના પાલન માટે તેનામાં તિવ્ર જીજ્ઞાસા ઉત્પન્ન થઈ વૃત્ત ભંગોત્પાદક દરેક આવરણુ દૂર કરી દઢાગ્રહથી તે પોતાનું શિલ સંરક્ષણુ કરવા ઉદ્યમવંત થાય તે હેતુથી ભારતના પ્રખ્યાત અને પરાક્રમી બ્રહ્મચારીયોનાં પ્રેરક અને બોધદાયક જીવનવૃતાંતો આ લેખમાં આપવામાં આવ્યાં છે. ચરિત્રોના નીચે પ્રમાણે ત્રણુ વિભાગ કરવામાં આવ્યા છે.

(૨) જીવનચરિત્રોના પાડેલા વિભાગો

(૧) જે અવિવાહિત મહાત્માઓએ જીવનપર્યંત નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય પાળી જગતના જીવો ઉપર અગણિત ઉપકારો કરી પ્રાતઃસ્મરણીય બન્યા છે તેમના જીવનચારિત્રોને પ્રથમસ્થાન આપેલું છે.

(૨) જે સમર્થન જીતેન્દ્રિયોને લગ્નાવસ્થા સ્વીકારી, પોતાની સ્રીના નીકટ સહવાસમાં રહ્યા છતાં, કદી પણુ વિષયવાસના તૃપ્ત ન કરતાં અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું હતું, તેવા મહાપુરૂષોના વિવાહિત નૈતિક બ્રહ્મચારી આદર્શને અનુકરણીય જીવનચરિત્રોને દ્વિતીય સ્થાન આપેલું છે વિવાહિત સામાન્ય બ્રહ્મચારીઓને આ વૃત્તાંતો અત્યંત પ્રોત્સાહક અને બોધપ્રદ થશે અને સ્વપત્નિના સહવાસમાં બ્રહ્મચર્ય

આકાશ કુસુમવત અશકય હોવાની સામાન્ય માન્યતા ભૂલ ભરેલી જણાશે.

(૩) જે સંસ્કારી પુણ્યાત્માઓ સામાન્ય બ્રહ્મચાર્ય પાળી જીવનનો અમુક સમય સ્ત્રી સહવાસમાં વ્યતિત કર્યા પછી સંસાર ત્યાગ કરી ઉત્તરાવસ્થામાં અખંડ બ્રહ્મચર્ય વ્રતના પ્રભાવે મહાન્ પુરુષાર્થો કરી શકયા છે તેમના જીવન કથાઓને તૃતીયસ્થાન આપેલું છે.

આ તમામ જીવન ચરિત્રોના મનનથી સ્પષ્ટ સમજાશે કે કંદર્પના દર્પને, દલન કર્યા સિવાય, કોઈ પણ પ્રકારનો પુરુષાર્થ સિદ્ધ થઈ શકતો નથી. શારિરીક, માનસિક કે અધ્યાત્મિક–ગમે તે પ્રકારનું મહાન્ કાર્ય કરવાની જેમની ઇચ્છા હોય, તેમણે અસ્ખલિત વીર્ય રક્ષા કર્યે જ છુટકો છે. જેટલા અંશમાં જે મનુષ્ય, બ્રહ્મચર્યની રક્ષા વિશેષ કરે છે, તેટલા અંશમાં, તે મનુષ્ય વિશેષ મહત્વવાળાં કાર્યો કરી શકે છે આમ હોવાથી મહાન્ કાર્ય કરવાની જેમની ઇચ્છા હોય, તેમણે અસ્ખલિત વીર્ય રક્ષા કર્યે જ છુટકો છે. જેટલા અંશમાં જે મનુષ્ય, બ્રહ્મચર્યની રક્ષા વિશેષ કરે છે, તેટલા અંશમાં, તે મનુષ્ય વિશેષ મહત્વવાળાં કાર્યો કરવાને શક્તિમાન થઈ શકે છે. આ સિદ્ધાન્ત દરેક હિતચિંતકે પોતાના સ્મૃતિ પટ પર નિરંતર કોતરી રાખવો જોઈએ.

(૧) ભીષ્મ પિતામહ અવિવાહિત નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારીઓ જન્મ પરિચય અને બાલ્યાવસ્થા.

હસ્તિનાપુરમાં સમ્રાટ શાંતનું ને તેમની ધર્મપત્ની ગંગા દેવીથી દેવ દુર્લભ એક પુત્રની પ્રાપ્તિ થઈ હતી, બાલ્યાવસ્થામાં કુલગુરુઓ સાથે પરમાર્થ કરીને, પિતાએ તેનું નામ દેવવ્રત રાખ્યું. રાજકુમાર દેવવ્રત, શુકલ પક્ષના ચન્દ્રમાની પેઠે, પ્રતિદિન વૃદ્ધિગંત પામવા લાગ્યો.

મહારાજાને, આ એક જ પુત્ર હોવાથી, બહુ જ પ્રેમથી તેનું પાલન પોષણ થવા લાગ્યું. પરંતુ એ લાડ એવું ન હતું કે, તેની અવસ્થા વિદ્યાભ્યાસ કરવા યોગ્ય થઈ જાય, છતાં તેને વિદ્યાલયમાં મોકલવામાં ન આવે. બ્રાહ્મણ કુલભૂષણ, શ્રી પરશુરામની પાસે, હસ્તિનાપુરના યુવરાજને, વિદ્યાધ્યયન કરવા સારૂં મોકલવામાં આવ્યો. ત્યાં દેવવ્રતે આર્યધર્મ શાસ્ત્રોમાં, બ્રહ્મચારિઓએ પાલન કરવા યોગ્ય નિયમોનું યથાવ્રત પાલન કર્યું હતું. અને એકનિષ્ઠાથી, ગુરુસેવા કરી, ક્ષત્રિયોના કામની શસ્ત્રવિદ્યા શીખવા સાથે, બ્રાહ્મણોના ઉપયોગની શાસ્ત્રવિદ્યા શીખી લીધી મતલબ કે, એક સારા ગુરૂની પાસે રહીને કોઈ વિદ્યા-પ્રેમી છાત્ર જેટલું શીખી શકે છે, તેટલું શીખવામાં દેવવ્રતે વિલંબ કર્યો નહિ.

(૨) ભીષ્મપ્રતિજ્ઞા, નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય પિતૃભક્તિ અને દૃઢ નિશ્ચયનું વિશ્વવિખ્યાત અનુપમ દૃષ્ટાંત.

એક તરફ રાજકુમાર દેવવ્રત, બાલ્યવસ્થા સમાપ્ત કરી યૌવનાવસ્થામાં પ્રવેશ કરી રહ્યા હતા, અને બીજી તરફ સમ્રાટ શાન્તનું વૃદ્ધાવસ્થાની સીમામાં દાખલ થઈ રહ્યા હતા. લોકો કહે છે કે, જેમ જેમ મનુષ્ય વૃદ્ધ થતો જાય છે. તેમ તેમ તેનું ચિત્ત સંસારના વ્યવહાર પરથી ઉઠતું જાય છે. પરંતુ શાન્તનુના સંબંધમાં એથી સર્વથા વિપરીત પરિસ્થિતિ જોવામાં આવતી હતી. તેમનો સ્વભાવ બુઢાપામાં પણ જવાન હતો. વિલાસ વૈભવ તેમને બહુ જ પ્રિય હતો, એ કારણથી તેમને પત્નિ વિનાનું જીવન દુ:ખપૂર્ણ ભાસવા લાગ્યું. સંસારના રિવાજ પ્રમાણે જે વેળાએ પિતાએ પોતાનાં સંતાનોના સગપણ તથા વિવાહ આદિનો વિચાર કરવો જોઈએ, તે વેળાયે વિલાસ પ્રિય સમ્રાટ શાન્તનું પોતાના વિવાહની ચિન્તામાં આઠે પહોર નિમગ્ન રહેતા હતા. રાજકાજની બધી ચિંતાઓ. પોતાના મંત્રીઓ તથા પુત્રને સોંપીને. પોતે એક જ વાતનો વિચાર કરતા હતા કે મારે વિવાહ

શી રીતે થાય? કયા રાજાની સ્વયંવશ અથવા ઉપવશ રાજકન્યા, મારી સાથે લગ્ન કરવા સારૂ તૈયાર થાય? ઈશ્વરે એક દિવસ સમ્રાટની અભિલાષાને, પરિપૂર્ણ કરવાનો અવસર આપી દીધો અને તે આ પ્રમાણે—

એક દિવસ સંધ્યા સમયે મહારાજા શાન્તનું. વાયુ સેવનાર્થ ગંગા નદીના કિનારા પર ગયા અને એક સુંદર નૌકામાં બેસી જલ વિહાર કરવા લાગ્યા. જે નૌકાપર મહારાજા આરૂઢ થયેલા હતા, તેને ચલાવનારી એક ધીવર કન્યા હતી. કન્યા બહુ જ રૂપવતી હતી, સમ્રાટ તેને જોતાં જ મોહવશ થઈ ગયા. જલ વિહાર કર્યા પછી રાજગૃહાલય તરફ જતી વખતે તેમણે તે કન્યાના કુલશીલની પણ માહીતી મેળવી લીધી. ઘેર જતાં જ તેમણે પોતાના એક વિશ્વાસપાત્ર મિત્રદ્વારા તે કન્યાનું માગું કરાવ્યું. તેનો એવો જવાબ મળ્યો કે આ સંબંધ ત્યારે જ થઇ શકે કે, જ્યારે આ કન્યાને પુત્ર થાય, તે હસ્તિનાપુરનો યુવરાજ થઈ શકે. એવી મહારાજા ખાત્રી આપતા હોય. મહારાજાએ આના જવાબમાં બહુ જ દુઃખની સાથે કહ્યું કે આમ કદાપિ થઈ શકશે નહિ, દેવતા તુલ્ય દેવવ્રતના જન્મસિદ્ધ અધિકારને, હું છીનવી શકું તેમ નથી. એમ કરવાનો મને કોઈપણ અધિકાર નથી.

આ ઘટનાને કેટલાક દિવસ વીતી ગયા. મહારાજા તથા તેમના મિત્ર સિવાય, આ વાત અન્ય કોઇ પણ વ્યક્તિના જાણવામાં આવી ન હતી મહારાજાના દિવસો, બહુજ ચિંતામાં નિર્ગમન થતા હતા. ધીવર કન્યાના તારુણ્ય યુક્ત સૌન્દર્યે મહારાજાના ચિત્ત પર એવો તો પ્રભાવ પાડી દીધો હતો કે, તેના સાક્ષાત્મક વગર તેમની સ્થિતિ દિન પ્રતિદિન ખરાબ થઇ રહી હતી. પરંતુ પોતાની માનસિક વેદનાનો વૃતાન્ત મહારાજા કોઇપણ વ્યક્તિને જણાવતા ન હતા તો પણ જે ઘટના થઇ ગઈ હોય છે. તે ગુપ્ત રહી શકતી નથી એ ન્યાયથી

આખરે એ વાત રાજકુમાર દેવવ્રતના જાણવામાં પણ આવી ગઈ માલુમ પડતાંજ તે પિતૃભકત પુત્ર પિતાની માનસિક ચિંતાને દૂર કરવાની યુક્તિઓનો વિચાર કરવા લાગ્યો. પરિણામનો બહુ જ સારી રીતે વિચાર કરીને, દેવવ્રત ધીવર પાસે ગયો અને તેની બધી શરતો તેણે મંજુર કરી, રાજકુમારે કહ્યું કે, હું મારો અધિકાર મારા પિતાના આરામ સારૂં, મારી ખુશીથી છોડી દઉં છું. મારી નવી માતાને જે પુત્ર થશે, તેને મારા હાથે હસ્તિનાપુરના સામ્રાજ્ય સિંહાસન પર, અભિષિકત કરીશ આ મારી પ્રતિજ્ઞા છે, અને આનાથી વિચલિત થવાનો વિચાર માત્ર મારા ચિત્તમાં ઉત્પન્ન થશે તેની પહેલાં, હું આત્મહત્યા કરીને મરી જઈશ, તમે નિઃશંક થઈને, તમારી કન્યાના લગ્ન મારા પિતાની સાથે કરો.

ધન્ય રાજકુમાર દેવવ્રતને કરોડોવાર ધન્ય એવા ઉદાર અંતઃ-કરણવાળા પુત્રને નવ માસ પર્યન્ત પોતાના ઉદરમાં રાખનારી માતાને, ધન્ય જે કવિએ આટલું ઉદાર ચરિત્ર પોતાની લેખિની વડે લખ્યું તે કવિને પણ ધન્ય જગતની કોઈપણ ભાષાના સાહિત્યમાં આવો ઉદાર પુરૂષ મળી આવતો નથી કોઈપણ ઇતિહાસ ગ્રંથમાં આવા ઉદાર ચરિત્ર અને આત્મત્યાગી નરરત્નોનો વૃત્તાંત આલેખ-વામાં આવ્યો નથી. પરંતુ થોભો ! ભીષ્મના જીવન સંદેશને શ્રવણ કરવાની અભિલાષા ધરાવનાર પાઠક તથા પાઠિકાઓ થોભો ! દેવવ્રતના આત્મત્યાગનો વૃત્તાંત હજી બાકી છે. કાંઈક ધૈર્ય ધારણ કરી એ લોકોત્તર વૃત્તાંત પણ સાંભળી લ્યો. અને ત્યારપછી. એક સામટી ધન્યવાદની વૃષ્ટિ વરસાવજો, ધીવર રાજ, કારણ તે તે ધીવરોનો નાયક હતો પોતાના મંત્રી તથા પત્નિ સાથે એકાન્તમાં પરામર્થ કરીને બોલ્યો કે, રાજકુમાર આપ આપના અધિકારનો ત્યાગ કરો છો એ વાત બરાબર છે, પરંતુ આટલેથી જ કામ થઈ શકશે નહિ, ભવિષ્યમાં આપને સંતતિ થશે, અને તે મારી પુત્રીના પુત્ર સાથે કલહ કરશે.

કારણ કે પોતાના વંશપરંપરાગત અધિકારોને રાજીખુશીથી કોઈપણ છોડી દેતું નથી. આ બાબતમાં આપ શા નિર્ણય પર આવ્યા છો તે જણાવો.

ધીવર નાયકનાં આ વચનો સાંભળી દેવવ્રત કેટલીક ક્ષણો પર્યંત મૌન ધારણ કરી ગયો તે પોતાના મનમાં વિચાર કરતો હતો, કે કેવો જવાબ આપવાથી મારા મનની અભિલાષા પૂર્ણ થશે. થોડીવાર સુધી પોતાના મન સાથે જ ઝગડો મચાવીને, તેણે જવાબ દીધો. ધીવર સરદાર હું આ વર્તમાન સૂર્ય દેવતાને સાક્ષી બનાવીને પ્રતિજ્ઞા કરૂં છું કે આ જન્મ અવિવાહીત રહીશ.

હૂં જાણું છું કે, આ પ્રતિજ્ઞા આત્મઘાતિક છે પરંતુ મારા પિતાના સુખ માટે હું મારાં વ્યક્તિત્વનો નાશ કરવાનું મારું કર્તવ્ય સમજું છું. તમો બિલકૂલ ગભરાશો નહિ. મારી જોખમદારીનો પૂરે-પૂરો વિચાર કરીને જ મેં પ્રતિજ્ઞા કરી છે.

બસ, થઈ ચૂક્યું! એક પળમાં જીવનની બધી ઈચ્છાઓ અને અભિલાષાઓ પર પાણી ફરી ગયું. અંકુરિત થઈ રહેલી આશાલતિ-કાઓની જડ કાપી નાખવામાં આવી. દુનિયામાં એક ન થવાની વાત થઈ ગઈ. પિતાના વિવાહની વાત પુત્ર નિશ્ચિત કરી આવ્યો,

આ દારૂણ પ્રતિજ્ઞા લીધા પછી તેનું નામ ભીષ્મ પડ્યું.

(૩) પ્રતિજ્ઞા પાલન

તેમના પિતાએ અનંત યૌવનનું વરદાન પામેલી એ યુવતી સાથે સુખભોગ નિમિત્તે વૃદ્ધાવસ્થામાં લગ્ન કર્યું. કેટલોક કાળ વિત્યા પછી સત્યવતીને બે પુત્રો થયા પછી થોડા સમયમાં સમ્રાટનો સ્વર્ગ-વાસ થયો. જ્યેષ્ઠ પુત્ર ચિત્રાંગદને રાજ્યાભિષેક થયો. પરંતુ અલ્પ સમયમાં ગાંધર્વ યુદ્ધમાં તે હણાયો. તેના લઘુ બંધુ વિચિત્રવીર્યને રાજ્યાભિષેક કરવામાં આવ્યો. પરંતુ વિચિત્ર પ્રકૃતિના નૃપતિ સાથે

કોઈ સ્ત્રી લગ્ન કરવા તૈયાર થઈ નહિ. છેવટે આ ચરિત્રનાયકે સ્વયંવર-માંથી કાશીનરેશની ત્રણ કન્યાઓનું હરણ કર્યું અને તેમાંની બેને વિચિત્રવીર્ય સાથે પરણાવી. પરંતુ ત્રીજીએ ખુદ ભીષ્મ સાથે જ લગ્ન કરવાની હઠ લીધી તે વખતે ભીષ્મે આપેલો ઉત્તર સ્મરણીય છે. ગમે તો પૂર્વનો સૂર્ય પશ્ચિમમાં ઊગે, ગમે તો પૃથ્વી આકાશમાં ઊડી જાય, અને આકાશ પૃથ્વિ પર પડી જાય, ગમે તો નક્ષત્રો પોત પોતાના સ્થાન પરથી ચલિત થઈ જાય, ગમે તો શેષ પોતાના મસ્તક પરનો ભૂભાર ફેંકી દે છતાં હું મારી પ્રતિજ્ઞામાંથી લેશમાત્ર ચલિત નહિ થાઉં!

વિધિની વિસ્મયકારક ઘટનાથી વિચિત્રવીર્ય અલ્પસમયમાં નિઃસંતાન મરણ પામ્યો. અને જે ચિંતાથી સત્યવતીના પિતાએ દેવવ્રતને જન્મભર બ્રહ્મચારી રાખ્યો હતો તે ચિંતા અત્યારે સમૂળ નષ્ટ થઈ.

સત્યવતીએ ભીષ્મને લગ્ન કરવા અતિ આગ્રહ કર્યો. તેણે પોતાની પ્રતિજ્ઞા પાળી હતી, અને જે હેતુથી તેને પ્રતિજ્ઞા લેવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થયો હતો તે તેને તેના લગ્નથી કાંઈ પ્રત્યવાય નડે તેમ નહોતું. સત્યવતીના પુત્રો શ્રેષ્ટ અધિકારી ભીષ્મની હયાતીમાં જ રાજ્યપદ ભોગવી મરણ પામ્યા હતા. અને શાંતનુનો પુત્ર હયાત છતાં રાજ્યાસન પર અન્યને બેસવાનો સંભવ રાજ્યમાતાને દુઃખકર લાગ્યો. પરંતુ વિચારપૂર્વક અને સ્વેચ્છાથી કરેલ પ્રતિજ્ઞાથી ભીષ્મને વિચલિત કરવાનો માતાનો ઉપદેશ વ્યર્થ ગયો.

(૪) ૧૭૧ વર્ષની વયે બાણશૈયા પર ઇચ્છા મૃત્યુ!

તે સમયની પ્રચલિત પદ્ધતિ પ્રમાણે નિયોગથી બન્ને રાણીને એક એક સંતાનોત્પત્તિ થઈ. આ બે પુત્રો તે ધૃતરાષ્ટ્ર અને પાંડુનો પરિવાર મહાભારતમાં કૌરવ અને પાંડવના નામે પ્રસિદ્ધ છે. આ કૌરવ-પાંડવ ભાઈઓ મોટા થયા ત્યારે રાજ્યને માટે તેમની વચ્ચે કલહ ઉત્પન્ન થયો. પિતામહ ભીષ્મ દુર્યોધનના પક્ષમાં રહ્યા. ભીષ્મે યુદ્ધ સમયે સામાન્ય સૈનિક તરીકે નહિ, પરંતુ સેનાના માન્યવર

સેનાનાયક તરીકે અતુલ બળ અને પરાક્રમ દેખાડયું. તેમના યુધ્ધે પાંડવસેનાને વિકળ કરી નાખી. દુનિયાના ઇતિહાસમાં કોઇપણ યુદ્ધમાં નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારી ૧૭૧ વર્ષે કોઈ યુદ્ધ કરી શકયું હોય તેમ નોંધાયું નથી. યુદ્ધારંભ થયા પછી બન્ને પક્ષના નાયકોની સ્ત્રીઓ આ આદર્શ અને નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારી દેવનર પાસે પોતપોતાના પક્ષના વિજયનો આશીર્વાદ માગવા જતી હતી. યુદ્ધભૂમિમાં પણ આ મહાપુરુષે ધર્મનીતિનો ત્યાગ કર્યો નહાતો. શ્રી કૃષ્ણ જેવા દેવ પણ આ વયોવૃદ્ધ અને જ્ઞાનવૃદ્ધ રત્નને અત્યંત આદરની દષ્ટિથી જોતા હતા.

(૫) આ અદ્દભુત જીવન પરથી લેવાનો બોધ

જે મહાપુરુષ પોતાની ૧૭૧ વર્ષની વૃદ્ધ વયે પણ એક સેનાપતિ તરીકે ભરયુવાન જેટલું શૌર્ય બતાવી લડયા હતા; અને છ માસ સુધી બાણશૈયા પર સૂઇ યોદ્ધાઓને ધર્મોપદેશ કર્યો હતો. તેમની શારીરિક સહિષ્ણુતાની કલ્પના પણ કરવી કઠણ છે વિચારશીલ વાંચકો સહજ સમજશે કે આ પ્રતાપ તેમના નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્યનો હતો.

નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્ય અસાધ્ય વસ્તુને સાધ્ય કરી શકે છે

જો આ પ્રતાપી પુરૂષને બદલે કોઇ આજનો નવયુવક હોત તો વૃદ્ધાવસ્થામાં લગ્ન કરવા તૈયાર થયેલા પિતાની વિષયવૃત્તિને પોષવાના કાર્યમાં વિઘ્ન નાખવામાં પોતાને વ્યાજબી ગણત. અને રાજ્યસત્તાના લોભને આધીન થઈ રાજ્યગાદી પરથી હક ઉઠાવી લેવાની તેમ લગ્ન સુદ્ધાં ન કરવાની ભીષ્મપ્રતિજ્ઞા કરત નહિ. આ લોભે પિતાપુત્ર અને નિકટનાં સગાંનો નાશ કરાવ્યાનું ઈતિહાસ પ્રસિદ્ધ છે. પિતૃભકિતની વેદી આગળ રાજ્યગાદીની મહત્ત્વાકાંક્ષાઓની આહુતિ આપનાર આના જેવા વિરલ પુરૂષોનો જોટો દુનિયાના ઇતિહાસમાં મળી શકતો નથી.

બ્રહ્મચર્યપાલનની કરેલી પ્રતિજ્ઞાનું જીવન સુધી પાલન કરવાનું કાર્ય પણ જેવું તેવું નથી. ચિત્રાંગદ અને વિચિત્રવીર્યના નિ:સંતાન મરણ પછી વિવાહ તથા રાજ્યસત્તા પ્રાપ્ત કરવા ખુદ રાજ્યમાતાએ તેમને આગ્રહ સુદ્ધાં કર્યો હતો. છતાં પણ ડગ્યા નહોતા માતાપિતા પ્રત્યેના વર્તનમાં લેશમાત્ર તેમણે ખામી આવવા દીધી નહોતી. ૧૭૧ વર્ષની વયે રણસંગ્રામમાં યુવક તરીકે સેનાપતિ રહી યુદ્ધ કરવાનું કાર્ય તો નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી જ કરી શકે. અખંડ બ્રહ્મચર્ય અને પરાર્થ જીવન સમર્પણ એ મહાત્મા ભીષ્મનો જીવનસંદેશ છે, તે આધુનિક દેશસ્થિતિમાં યુવકોને ખાસ બોધપ્રદ છે-અનુકરણીય છે.

મહાભારતમાં ભીષ્મપિતાનો ગૃહસ્થ બ્રહ્મચારી વિષે નીચેનો અભિપ્રાય નોંધ્યો છે. તેઓ કહે છે કે "ગૃહસ્થાશ્રમમાં બ્રહ્મચર્યનું પાલન થઈ શકે છે. ઋતુ સમયે જ ગર્ભાધાન માટે જ સ્વપત્નીનો સહવાસ કરનાર અતિથિ, નિરાધાર ભિક્ષુકો અને સ્ત્રીઓ પ્રત્યે સદ્‌ભાવ અને મમતાભરી દૃષ્ટિ રાખનાર પરોપકારી અને નિસ્પૃહી ગૃહસ્થી બ્રહ્મચારી જ છે અને સામાન્ય બ્રહ્મચર્યનું સંપૂર્ણ ફળ તેને મળે છે."

શ્રીયુત સિદ્ધાન્તાલંકાર કહે છે કે "વનસ્પતિ અને પશુ-પક્ષીઓમાં પ્રજોત્પત્તિના હેતુ માટે જ સ્ત્રીસંગ કરવા માટે ઇશ્વરની આજ્ઞાનું અક્ષરે અક્ષર પાલન થાય છે. પરંતુ મનુષ્યને ધિક્કાર છે કે જે સભ્યતા અને વિકાસની ડીંગ મારતાં થાકતો નથી. છતાં અત્યંત પવિત્ર જનનશક્તિનો દુરુપયોગ કરીને પોતાને દેવતાઓના ઉચ્ચ આસનેથી પાડીને પિશાચ બનાવી દે છે, અને ભયંકર કુકર્મોનાં પરિણામ ભોગવે છે ત્યારે માથું પટકીને રડે છે."

શ્રીમદ્ શંકરાચાર્ય

(૧) બાલ્યાવસ્થા અને વિદ્યાભ્યાસ.

આ દેવાંશી પુરુષનેા જન્મ દક્ષિણમાં થયેા હતેા. તેમના પિતા શિવગુરુકુળમાં છએ અંગ સાથેનેા વેદનેા અભ્યાસ પૂરેા કરી સદાચાર તથા સેવાથી ગુરુને પ્રસન્ન કરેલ હેાવાથી તેમણે તેમને માતપિતાને ઘેર જઈ ગૃહસ્થાશ્રમ માંડવા આજ્ઞા કરી હતી. એમનેા વિચાર નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી રહી ગુરુની જીવનપર્યંત સેવા કરવાનેા હતેા. પરંતુ તેમના પિતા આવીને તેમને આગ્રહપૂર્વક ઘેર લઈ ગયા હતા. પિતાએ ઘેર ગયા પછી પુત્રની વિદ્યાભ્યાસની પરિક્ષા લીધી. વેદશાસ્ત્રમાં શિવગુરુની વ્યુત્પત્તિ જોઈને તથા તર્ક કરવામાં તેમની નિપુણતા જોઈને, તેમના પિતા વિદ્યાધિરાજને ઘણેા આનંદ થયેા.

શિવગુરુના પિતાએ ધનવાનની કન્યા પસંદ ન કરતાં ગુણવાન કન્યા પસંદ કરી તેની સાથે તેનું લગ્ન કર્યું. આ કન્યાનું નામ સતી હતું. તે ઘણી સુશીલ અને પતિવૃતા સ્ત્રી હતી. દંપતીએ વૈદિક કર્મોમાં ચિત્તને પરેાવી દીધું. યજ્ઞકુંડ આગળ પતિપત્ની સવાર–સાંજ ઇશ્વરેાપાસના કરતાં અને વેદ ભણતાં બાકીનેા સમય અતિથિ સત્કારમાં વિદ્યાર્થીઓને ભણાવવામાં તથા શાસ્ત્રચર્ચા કરવામાં વ્યતિત થતેા. દીર્ઘકાળ સુધી શિવગુરુની પત્નીને કાંઈ સંતાન થયું નહિ. તેથી એકાગ્રચિત્તે દંપતીએ શિવજીની આરાધના કરવા માંડી અને એમ કહેવાય છે કે શિવગુરુએ સ્વપ્નાવસ્થામાં દેવની વરદાન માગવાની આજ્ઞાથી સદ્‌ગુણ સંપન્ન પુત્ર થવા વરદાન માગ્યું. અને તેથી એ ચરિત્રના નાયક પુત્રરત્નનેા ઈ. સ. ૭૮૮ માં જન્મ થયેા.

આ અતિ સંસ્કારી દંપતીના ઇશ્વર–પ્રસાદરૂપ તેજસ્વી પુત્ર શંકરાચાર્યનું બાલ્યજીવન ઘણું અદ્‌ભૂત અને ચમત્કારિક છે. એમ

કહેવાય છે કે એક વર્ષની વયમાં તેમણે માતૃભાષાનો અભ્યાસ કર્યો હતો. બીજા વર્ષમાં માતાના ખોળામાં બેસીને અદ્દભૂત સ્મરણ-શક્તિને લીધે માતાના મુખમાંથી નીકળેલાં પુરાણો વગેરેનાં આખ્યાનોને કંઠસ્થ કર્યાં હતાં. ત્રીજા વર્ષમાં શંકરના પિતા શિવગુરુનું મૃત્યુ થયું. ચોથા વર્ષમાં તો એમનું જ્ઞાન મહા પંડિત જેવું થયું. પાંચમા વર્ષમાં એમને જનોઈ દઈને ગુરુગૃહે વિદાય કરવામાં આવ્યા. છ વર્ષની ઉંમરે શંકરાચાર્ય સર્વ શાસ્ત્ર અને સર્વ વિદ્યામાં સારા પંડિત થઈ ગયા. એ વખતે એ વેદમાં બ્રહ્મા સમાન, તાત્પર્ય સમજવામાં બૃહસ્પતિ સમાન અને સિદ્ધાન્તમાં વ્યાસ સમાન હતા.

(૨) અદ્દભૂત સ્મરણ શક્તિ.

શંકરાચાર્યની આ અદ્દભૂત સ્મરણ શક્તિનું કથન અનેકને ઠંડા પહોરના ગપાટા જેવું લાગશે. પરંતુ "અદ્દભૂત સ્મરણ શક્તિ"ના મથાળા નીચે હિતવાદી પત્રમાં બે બ્રાહ્મણ છોકરા વિશે જે પ્રબંધ બંગાળી સંવત્ ૧૩૧૫ માં પ્રસિદ્ધ થયો છે તે પરથી અનુમાન કરી શકાશે કે આપણા અધઃપતનના સમયમાં પણ મનુષ્ય સમાજમાં અદ્દભૂત સ્મરણ-શક્તિવાળા બાળકો દીઠામાં આવે છે. તો પછી વિદ્યાધિરાજના પાત્ર અને શિવગુરુ તથા સતી જેવાં માતાપિતાના પુત્રમાં અસાધારણ બુદ્ધિબળ અને સ્મરણ-શક્તિ હોય તેમાં કાંઈ આશ્ચર્ય નથી. હિતવાદી પત્રમાં જે લખાણ પ્રગટ થયું હતું તેનું ભાષાન્તર નીચે મુજબ છે.

ભારતમાં વર્ણાશ્રમધર્મની અવનતિની સાથે સાથે આર્યજાતિના શીર્ષસ્થાનીય બ્રાહ્મણોનું ઘોર અધઃપતન થયું. બ્રાહ્મણોની અસાધારણ બુદ્ધિ અલૌકિક સામાન્ય પ્રતિભા, નિસ્પૃહતા અને તેજસ્વિતા હાલમાં લુપ્તપ્રાય થઈ ગયાં છે એ વાત ખરી છે. પણ આ ઘોર દુર્દશામાં પણ બ્રાહ્મણોમાં જે મેધા, બુદ્ધિમત્તા અને સ્મરણ-શક્તિનો પરિચય

મળી આવે છે, તેવી બુદ્ધિમત્તા અને સ્મરણ-શક્તિ પૃથ્વીના બીજા કોઈ પણ દેશમાં, બીજી કોઈ પણ જાતિમાં મળી નહિ આવે.

એક વર્ષથી પૂણ્યતીર્થ કાશીનગરમાં બે બ્રાહ્મણ બાળકો આવ્યાં છે. એ બન્ને બાળકો અત્યંત મેધાવી અને બુદ્ધિમાન છે. વાંચકોનું કુતૂહલ-નિવારણ કરવા માટે તેમની બન્ને છબીઓ અત્રે આપીએ છીએ. જે બાળક દંડ-કમંડળ ઓજન્ મેખલા કૌપીન અને બહિર્વાસ ધારણ કરીને ઊભો છે તેણે પાંચ વર્ષની વયમાં હિન્દી, બંગાળી, અંગ્રેજી અને સંસ્કૃત ભાષાના અનેક ગ્રન્થો વાંચ્યા હતા. ઉપરાંત પાણિનીનું અષ્ટાધ્યાયી વ્યાકરણ આખું કંઠસ્થ કર્યું હતું. ૭ વર્ષની વયે યજ્ઞોપવિત ધારણ કરીને વેદમાં વર્ણવ્યા પ્રમાણે કઠિન બ્રહ્મચર્ય પાળીને સામવેદનો અભ્યાસ કરવા માંડ્યો છે. બીજો બાળક એનો નાનો ભાઈ છે. એ પણ ચાર પાંચ ભાષાથી જાણીતો થયો છે. તે હાલમાં પાણિની ભણે છે. એનુ વય પાંચ વર્ષનું જ છે. ગણિતશાસ્ત્રમાં એનો અધિકાર અસામાન્ય છે. એમના પિતા અને ગુરુ શ્રીમદ્ વંશધર સરસ્વતી અગ્નિહોત્રી, એક યાજ્ઞિક બંગાળી બ્રાહ્મણ છે. વેદનાં વિધાન પ્રમાણે અરણી કાષ્ટનો શુદ્ધ અગ્નિ સળગાવીને શ્રોત અને સ્માર્ત પંચાગ્નિ વડે અનેક અનેક પ્રકારના યજ્ઞ કરે છે. અને વિદ્યાર્થીઓને વેદ ભણાવે છે.

ગુરુકુળમાં નિવાસ કરતાં બ્રહ્મચર્યાશ્રમમાંથી જ શંકરને ગૃહસ્થાશ્રમ પર વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થયો હતો. તેટલા માટે વિદ્યાભ્યાસ કરીને પાછા આવ્યા પછી તેમણે લગ્ન કરવાની સાફ ના કહી હતી અને સ્નાતક બ્રહ્મચારીનું જીવન ગાળ્યું હતું, તે સમયમાં એ પોતાના ગામના વિદ્યાર્થીઓને ભણાવતા હતા. તથા કાળા હરિણનું ચામડું પહેરતા હતા. વિદ્યાભ્યાસ કરાવ્યા પછી જે અવકાશ મળતો તેમાં સત્શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કરતા અને બૌધધર્મના સિદ્ધાંતોનો સત્યાસત્યાનો વિચાર

ફરતા. શંકરની માતા તેમને સન્યસ્ત લેવા પરવાનગી આપતી નહોતી પરંતુ એક સમયે ઊંડી નદીમાં સ્નાન કરતી વખતે તેમનો પગ મગરે પકડેલો, તેમાંથી છૂટવા માટે માતાએ સંન્યસ્તનો સંકલ્પ કરવા પરવાનગી આપી. આ ફરજીઆત રજા પછી તેમણે સંન્યસ્ત લેવાનો સંકલ્પ કર્યો અને ઇશ્વરકૃપાથી તેઓ મગરનો પગ છોડાવી કાળના ગ્રાસ થતા બચી ગયા. સંન્યસ્ત લેતી વખતે તેમની માતાએ તેના છેવટના મંદવાડ વખતે ચાકરી કરવાનું અને તેનો અગ્નિસંસ્કાર શંકરના હાથે કરવાનું તેમની પાસેથી વચન લીધું હતું. અને તે વચન પાળવામાં યથાસ્થિત પાળવામાં આવ્યું હતું.

(૩) મહદ્ જીવનકાર્યો

સંન્યસ્ત લીધા પછી તેમણે નીચેનાં મહદ્ કાર્યો કર્યાં છે.

(૧)–શંકરને સંસ્કૃત, પ્રાકૃત અને માગધી ભાષાઓનું સારૂં જ્ઞાન હતું. તેથી તેમની પાસે એ વિષયોનું જ્ઞાન મેળવવા અનેક બ્રાહ્મણ વિદ્યાર્થીઓ આવતા હતા શંકરે પોતાના શિક્ષણ અને એ ઉપદેશથી અનેક બ્રાહ્મણ વિદ્યાર્થીઓનું જીવન સુધારી દીધું હતું. અને એ ગુણને લીધે વિશાળ જનસમુદાયના હૃદયમાં તેમના પ્રત્યે પૂજ્યભાવ ઉત્પન્ન થયો હતો.

[૨] તેમના સમયના તમામ પંડિતો સામે તેમણે શાસ્ત્રાર્થ કરી એકેએક પંડિતનો પરાજય કર્યો હતો. અમુક સ્થળે પ્રસિદ્ધ પંડિત છે એવી જાણ થતાં જ તેઓ ત્યાં જતા અને તેની સાથે શાસ્ત્રાર્થ કરી તેનો પરાજય કરી પોતાના શિષ્ય બનાવતા હતા. વિદુષી પત્ની ઉભય ભારતીનો પરાજય પામી સંસારત્યાગ કરી શિષ્ય બનવું અતિ પ્રસિદ્ધ છે. આ ઘટના શંકર દિગ્વિજયના નામે પ્રસિદ્ધ છે.

[૩] તેમના ગુરુએ તેમને વેદાન્તનાં તત્ત્વજ્ઞાનનો પ્રચાર કરવા માટે અને પાખંડમતનું ખંડન કરવા માટે કાશીનગર જવાની આજ્ઞા કરી હતી. તે પ્રમાણે તેમણે પ્રથમ કાશી અને પછી ચારે બાજુએ ધર્મપ્રચાર કર્યો હતો. હિન્દુસ્તાન સમસ્તમાં ફરી તેમના પોતાના સંપ્રદાયના ચાર ખૂણે મઠો સ્થાપી તેમના મહાવિદ્વાન મુખ્ય શિષ્યોને તેમનું આધિપત્ય સોંપ્યું હતું. અને એ મઠો અદ્યાપિ અસ્તિત્વમાં છે. આ રીતે બૌધમતનું પ્રાબલ્ય તોડી પાડી આવા અલ્પાયુષ્યમાં આર્યવર્ત જેવા–વિશાળ દેશમાં અદ્વૈત સિદ્ધાંતનો તેમણે પ્રચાર કરી અક્ષય કીર્તિ સંપાદન કરી છે.

(૪) કાપાલિક ગુરુવધ અને મતખંડન

શ્રીમદ્ શંકરાચાર્ય કર્ણાટક દેશમાં તે સમયે કાપાલિકમતનું બહુ જોર હતું તેનું ખંડન કર્યું હતું. તેના ગુરુએ જાતે શંકરાચાર્ય પર આક્રમણ કર્યું. શાસ્ત્રાર્થદ્વારા મતમતાંતરોનું ખંડનમંડન કરવાને બદલે અહીં તો શસ્ત્રની ઝપાઝપી ચાલવા લાગી. શંકરાચાર્યે આ **વખતે સાબિત કરી આપ્યું કે એમનામાં કેવળ વિદ્યાબળજ નહોતું પરંતુ આજન્મ બ્રહ્મચારીને છાજે તેવું બાહુબળ પણ હતું જ.** તે વખતે શંકરાચાર્યે દ્રોણાચાર્ય જેવું ઉગ્ર સ્વરૂપ ધારણ કરીને લગભગ બધા કાપાલિકોને ઘાયલ કર્યા. તેમનો ગુરુ પણ એ યુદ્ધમાં માર્યો ગયો. ત્યાર પછી શંકરાચાર્યના શિષ્યોએ ભૈરવમતની વિરૂદ્ધ ઉપદેશ આપવા માંડ્યો અને ઘણા લોકો શંકરાચાર્યના અનુયાયી થયા.

(૫) ગૂઢ અને અમર ગ્રંથલેખન

ધર્મ પ્રચાર માટે વ્યાખ્યાનો અને શાસ્ત્રાર્થ ઉપરાંત પુસ્તકો લખવાનું કામ પણ એમણે કંઈ થોડું કર્યું નથી. તેમનાં પુસ્તકો પરથી તેમની અસાધારણ પ્રતિભા અને વિદ્વત્તાનો પરિચય મળી આવે છે. સંસ્કૃત ભાષા પર તેમનો અસાધારણ કાબુ હતો. એમનાં

પુસ્તકોની ભાષા વિશદ અને લલિત હોવાથી આજ સેંકડો વર્ષો સુધી વિદ્વાનોનો આદર પામે છે. તેમનાં પુસ્તકોમાં સૌથી વધારે પ્રસિદ્ધ " **પ્રસ્થાનત્રય** " છે. એમાં ઉપનિષદ, ભાષ્ય, સુત્રભાષ્ય, અને ગીતાભાષ્યનો સમાવેશ થાય છે. એ ત્રણે ભાષ્યોમાં એમણે બ્રહ્મવિદ્યાની વ્યાખ્યા કરીને એ ત્રણે પુસ્તકોમાં જીવ અને બ્રહ્મની એકતા વર્ણવી છે. શ્રી શંકરાચાર્યે કૃષ્ણ ભગવાનની રચેલી ગીતા ઉપર એક ઉત્તમ ભાષ્ય રચ્યું છે, તે ગીતાભાષ્યના નામથી પ્રસિદ્ધ છે. એ ભાષ્યે એમની કીર્તિને અમર કરી છે. એ ઉપરાંત શંકરાચાર્યે લલિતપદ્યમાં અનેક સ્તોત્રો રચ્યાં છે, જેમાંનું મોહમુદગર સ્તોત્ર અતિ પ્રસિદ્ધ છે. અદ્યપિ સંસ્કારી સ્ત્રી–પુરુષો એને જીવ્હાગ્રે કરે છે.

(૬) જીવનલીલા સંવરણ

ધર્મ પ્રચાર કરતાં કરતાં છેવટે ગૌડ દેશમાં ગયા, ત્યાં તેમને ભગંદર રોગ લાગુ પડયો છતાં એ મંદવાડમાં પણ શંકરાચાર્યે ધર્મ-પ્રચારનું કામ ઢીલું મૂકયું નહિ. કાશ્મીર દેશની પ્રશંસા સાંભળી એટલે તેઓ ત્યાંના પ્રસિદ્ધ શારદાનિવાસમાં ગયા. અને પોતાની વિદ્વત્તાની પ્રતીતિ આપી, આશ્રમના વિદ્વાનોમાં પોતાના સિદ્ધાંતોનો પ્રચાર કરવા માંડયો. તેનું પરિણામ એ આવ્યું કે એ અદ્ભુત સ્થાન એમને ગમી ગયું અને શંકરાચાર્યે ત્યાં આગળ પોતાનો એક મઠ સ્થાપ્યો. અને પોતાના કેટલાક શિષ્યોને ધર્મોપદેશ ચાલુ રાખવા માટે રાખ્યા. અને પોતે બદ્રિકાશ્રમ તરફ ચાલ્યા ગયા. ત્યાંથી કેદારનાથ ગયા. અને ત્યાં આગળ ભરજુવાનીમાં છ માસ મંદવાડ ભોગવીને ૩૨ વર્ષની ઉંમરે સંવત ૮૦૦ માં નશ્વર દેહનો ત્યાગ કરીને પરમપદને પ્રાપ્ત થયા.

એમના અકાળ મૃત્યુથી દેશને જે હાનિ થઇ તે અવર્ણનીય

છે. એમણે ૩૨ વર્ષના અલ્પાયુષ્યમાં, સામાન્ય મનુષ્યો ૩૦૦ વર્ષમાં પણ ન કરી શકે તેવું અનુપમ અને અલૌકિક કાર્ય કર્યું હતું. આ મહદ્ કાર્ય શક્તિ આપનાર નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય જ હતું.

(૩) યોગી હરિદાસજી

(૧) બાલ્યાવસ્થા અને હઠયોગાભ્યાસ

હરિદાસજી મહારાષ્ટ્રના એક ગામમાં જન્મ્યા હતા. જે વખતે તેમની વય ૧૫-૧૬ વર્ષની હતી. તે વખતે એક તૈલંગી સાધુએ આવી તેમના ઘરની પાસે એક વૃક્ષ નીચે મુકામ કર્યો. આ સાધુ કબીરપંથી વૈષ્ણવ હતો. હરિદાસજી અન્ય લોકોની માફક સાધુની સેવા કરવા લાગ્યા. હરિદાસજીની સેવાથી સાધુ અતિ પ્રસન્ન થયા. પછી હરિદાસજી આ સાધુ સાથે પુષ્કરજી આવ્યા. ત્યાં તેઓ જનોઈ ઊતારી, શિરોમુંડન કરાવી તૈલંગી સાધુના શિષ્ય થયા. આ સમયથી જ હરિદાસજી સાધુ થયા: શૈશવ કાળમાં એમનું સ્વરૂપ મોહક અને સુંદર હતું પ્રાયઃ બે માસ સુધી પુષ્કરરાજમાં રહી નૂતન સાધુ હરિદાસજી પોતાના ગુરુની સાથે કુરૂક્ષેત્રમાં ગયા. અહીં વાકસંયમ, તથા પ્રાણાયામ એ તેમની યોગશિક્ષાનું પ્રથમ અંગ હતું. દિવસમાં દૂધ, થોડા ચોખા, થોડું ગાયનું ઘી, અને ખાંડ એ તેમનું ભોજન હતું. આખા દિવસમાં તેઓ બીજું કાંઈ પણ ખાતાપીતા નહોતા. એકાદશી, અમાવાસ્યા પૂર્ણિમા તથા સંક્રાંતિને દિવસે તેઓ માત્ર અર્ધો શેર દૂધ પીતા હતા. તે દિવસે તેઓ અન્નાદિ કોઈ પણ વસ્તુનો સ્પર્શ કરતા નહોતા. આ પ્રકારે ચાતુર્માસ વીતી ગયા પછી તેમણે એક દિવસ દૂધ અને એક દિવસ હવિષ્યાન્ન પ્રાશન કરવાનો નિયમ રાખ્યો હતો. તેઓ એકાદશી તથા અમાવાસ્યાને દિવસે નિર્જળવ્રત કરતા હતા. આ પ્રકારે બીજા ચાર મહિના વીતી ગયા ત્યાર પછી

તેમણે એક દિવસ કાચો લોટ, દૂધ તથા ખાંડ અને એક દિવસ અર્ધો શેર દૂધ પ્રાશન કરવાનો તથા બીજે દિવસે ઉપવાસ કરવાનો નિયમ કર્યો. તેઓ પગ પર પગ ચઢાવી કુશાસન પર સીધા બેસતા હતા. વળી તેઓ ભ્રકુટિની મધ્યમાં દૃષ્ટિને સ્થાપિત કરી ડાબા હાથમાં જમણા પગનો અંગૂઠો મૂકી પ્રણવ-જપ કરતા અને જમણા હાથથી માળા ફેરવતા હતા.

જ્યારે તેઓ કુંભક કરવાના સમયે બે હજાર જપ કરતા હતા ત્યારે તેમનું શરીર ઘણું જ હલકું થઈ જતું હતું આ વખતે તેઓ માત્ર પ્રયત્ન કરવાથી જ હવામાં અદ્ધર રહી શકતા હતા. વળી તેઓ કુંભક કરી પાણીમાં ચાલતા હતા. એમ કહેવાય છે કે વીસ વર્ષ સુધી આહ્‌વાહન પ્રાણાયામ સાધ્ય કરવાથી હરિદાસજી સમાધિ સિદ્ધ થયા હતા. આ પ્રકારે યેાગ સાધના કરતાં કરતાં તેઓ કાશી, જગન્નાથ, પ્રયાગ, અયોધ્યા, હિમાલય આદિ જુદાં જુદાં સ્થાનોમાં ભ્રમણ કરી સિદ્ધ પુરૂષો દ્વારા શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરતા હતા વૃક્ષ નીચે સૂઈ રહીને અને અર્ધો શેર દૂધ પીને જીવનક્રમ ચલાવતા હતા.

હરિદાસજી વિદ્વાન માણસોનો ઘણો આદર કરતા હતા અને તેઓ પોતે પણ ધુરંધર વિદ્વાન હતા. તેઓ સંસ્કૃત ભાષા ઉત્તમ પ્રકારે જાણતા હતા. તેઓ આખો દિવસ પઠન, પાઠનની ધામધૂમમાં જ રહેતા હતા, તેમના શિષ્યો પણ એજ કાર્ય કરતા હતા. મહારાજા રણજીતસિંહના દરબારમાં કાશી વગેરે સ્થળેથી જે પંડિતો આવતા તેઓ હરિદાસજીની સાથે શાસ્ત્રચર્ચા કરીને ઘણા ખુશી થતા હતા. તેમણે જસરોટા, પુષ્કરરાજ, કુરૂક્ષેત્ર ઇત્યાદિ સ્થળોમાં મઠોની સ્થાપના કરી હતી, આ મઠમાં તેઓ કોઇ કોઇ વખત જતા, પણ ત્યાં લાંબો નિવાસ કરતા નહોતા. સમાધિલીલા બતાવી તથા ભક્તો પાસેથી જે દ્રવ્યનો તેઓ સ્વીકાર કરતા હતા તે સર્વ

ઉંકત મઠોમાં આપી દેતા હતા આ રૂપીઆથી સાધુ-મહાત્માઓની સેવા અને ભંડારા કરવામાં આવતા હતા.

(૨) અદ્દ્ભુત ચમત્કારો

તેમણે પોતાની આશ્ચર્યકારક લીલાઓથી સર્વ લોકોને મોહિત કરી દીધા હતા. ઈશ્વરે તેમને જે ગુણો આપ્યા હતા તેનાથી તેઓ દેવ તરીકે સર્વત્ર પૂજાતા હતા. સને ૧૮૩૦માં નીચેના અદ્દ્ભુત કૃત્યથી લોકોની અપૂર્વ શ્રદ્ધા ચોંટી અને ત્યારથી જ પ્રસિદ્ધમાં આવ્યા. તેમણે એક પાદરીનો ગર્વ પ્રથમ ઉતાર્યો.

(૧) શ્રી પ્રયાગરાજ પાસે યમુના તટ પર આવેલા એક મંદિરમાં તેઓ શિષ્યો અને ગામવાસીઓ સાથે વાતચીત કરતા હતા. તેવામાં એક પાદરી આવી પોતાના ધર્મની બડાઇ અને હિંદુધર્મની નિંદા કરવા લાગ્યો. અને કહેવા લાગ્યો કે "સિદ્ધ થવાથી શુ થાય છે?" હરિદાસજીએ પ્રત્યુત્તર આપ્યો. "તમારા પ્રભુ ક્રાઈસ્ટે પાંચ રોટલાથી પાંચસો માણુસ જમાડયાં હતાં ને? હું કંઇ ઇશ્વર નથી, પરંતુ મનુષ્ય જ છું. પરંતુ જુઓ, માત્ર ખાલી હાથથી જ હું કેટલાંક માણુસોને તૃપ્ત કરું છું!" એમ કહીને તેઓ પોતાની ઝોળીમાંથી પુરી અને પકવાનના ઢગલા ને ઢગલા બહાર કાઢીને ફેંકવા લાગ્યા. પેલો પાદરી તો થોડીવાર સુધી આંખો ફાડીને જોતો જ ઊભો રહ્યો! પરંતુ તત્પશ્ચાત તે બોલ્યો." આ સર્વ વસ્તુઓ તમારી ઝોળીમાં હતી. હું એમાંની કાંઈ વસ્તુ ખાઈ શકતો નથી—જરા પાઉં રોટી તો એમાંથી કાઢો!" હરિદાસજી બોલ્યા: "માંસ સિવાય સર્વ વસ્તુઓ તમને મળશે." એમ કહી તેઓ પાઉં, રોટી, બિસ્કીટ, આદિ વસ્તુઓ કાઢી પેલા પાદરી તરફ ફેંકવા લાગ્યા. પાદરી નાવપર ચઢી પલાયન થવા લાગ્યો, હરિદાસજી તેમની પાછળ પડયા અને યોગબળથી બન્ને તટપર લોકોની ઠઠ જામી ગઈ! પાદરી આ જોઇ દિગ્મૂઢ થઈ ગયો.

(૨) વર્ષા ઋતુમાં લાહોરની રાવિ નદી એક વાર અતિ વેગથી વહેતી હતી. મહાત્મા હરિદાસજી આ વખતે તે નદી પર પગ મૂકીને ચાલ્યા ગયા હતા, સ્વ. પંજાબકેસરી રણજીતસિંહ મહારાજ અને એક અંગ્રેજ કિનારે ઊભા રહીને આ ચમત્કાર જોતા હતા.

(૩) સને ૧૮૩૪માં અજમેરમાં યુરોપિયન અમલદારો મેકનોટન અને સ્કીયર આગળ મુન્શી સુજાસિંહે તેમની આંખ પર પાટો બાંધ્યો અને તેવી દશામાં હરિદાસજીએ પુસ્તક વાંચી સંભળાવ્યું. હરિદાસજી પ્રત્યેક પંક્તિ પર આંગળી મૂકીને સડસડાટ વાંચવા માંડયું. જાણે તેમની આંખો ખુલ્લી જ ન હોય!—તેવી જ રીતે તેઓ વાંચતા હતા.

શીખ લોકો હરિદાસજીના મોટા ભક્તો બની ગયા હતા. ગમે તો ભક્તિના પ્રતાપથી હોય કે ચાહે તો સાધુની કૃપા હોય; પણ તેઓ **હરિદાસજી આગળ જે મનોકામના વ્યક્ત કરતા હતા તે સર્વ સિદ્ધ થતી હતી. દેવતાઓ તથા સિદ્ધ પુરૂષોને પ્રાર્થના કરવાથી અવશ્ય મનોકામના સિદ્ધ થાય છે.**

અદ્ધર રહ્યા પૂર્વે તેઓ ભૂમિમાં એક લોહદંડ દાટતા હતા. આ લોહદંડના ઉપલા છેડા પર ત્રાંબાની ફળું જોડેલું હતું. તેઓ ભૂમિ પર બેસી પોતાના જમણા હાથ વતી માળા ફેરવતા હતા. અને ડાબા હાથની છેલ્લી આંગળી જરા ઊંચી રાખતા હતા. ત્યાર પછી ધ્યાન કરતાં કરતાં તેઓનું શરીર અદ્ધર થવા લાગતું હતું. અને તેમના ડાબા હાથની આંગળી લોહદંડના ત્રાંબાના ફળની નીચે જઇ લાગતી હતી. યુરોપિયનોએ પણ શ્રી હરિદાસજીની આ લીલા જોઈ હતી, તેમની વૈજ્ઞાનિક બુદ્ધિએ એવી કલ્પના કરી કે આ લોહદંડમાં કાંઈક આકર્ષણ શક્તિ છે અને તે જ સાધુને અદ્ધર ઊઠાવી લે છે, પરંતુ જ્યારે શ્રી હરિદાસજીએ લોહદંડ કાઢી લઈ અદ્ધર રહી બતાવ્યું ત્યારે યુરોપિયનોની શંકાનું સમાધાન થયું !

રાજાઓ, પ્રતિષ્ઠિત ગૃહસ્થો, અને અન્ય સંખ્યાબંધ મનુષ્યોની સમક્ષ હરિદાસજી સમાધિ લઈ જમીનમાં દટાતા હતા અને પછી જ્યારે તેઓને હજારો મનુષ્યો સમક્ષ બહાર કાઢવામાં આવતા ત્યારે તેઓ સમાધીમાંથી જાગૃત થતા હતા. આ બાબતમાં કોઈ પણ જાતનો છળભેદ થાય નહિ માટે દટાયેલ જગ્યા પર રાજાની આજ્ઞાથી સખ્તમાં સખ્ત જાપતો રાખવામાં આવતો હતો કારણ કે જમીનમાં દટાતી વખતે, તેમજ સમાધિમાંથી બહાર કાઢવાથી જાગૃત થતી વખતે યુરોપિયન અમલદારો પણ હાજર રહેતા હતા. અને તેઓને પણ આ સત્યઘટનાનો સ્વીકાર કરવો પડયો હતો. અને તેમની જોડે વાતચીત પણ થતી હતી. તેમને બહાર કાઢીને તેમની નાડી વગેરે તપાસતાં યુરોપિયન કુશળ ડૉકટરોને શરીરમાં પ્રાણ જણાયો નહોતો. પણ પાછળથી, યોગ્ય વિધિથી તેઓ જાગૃત થઇ વાતચીત કરવા લાગતા હતા. તેઓએ આ પ્રમાણે જે જે સમયે સમાધિ લીલા બતાવી તે સાથેના કોષ્ટકથી સ્પષ્ટ સમજાશે.

અનુક્રમ નંબર	જે સ્થળે દટાયા હતા તે સ્થળ	કેટલી મુદત સુધી જમીનમાં રહ્યા	જેમના સમક્ષ આ ઘટના બની તેમની માહિતી
૧	અમૃતસર પંજાબ	એક માસ	નગરના મુખ્ય રાજકર્મચારીયો ઉમરાવો, સેનાપતિઓ અને સૈનિકો અને અન્ય પ્રજા વર્ગ સમક્ષ આ ઘટના બની ચારે તરફથી નાગી તરવારથી લોકો સમાધિ સ્થાન પર પહેરો ભરતા
૨	જમુ કાશ્મીર	ચાર માસ	મંત્રી ધ્યાન સિંહે તેણે સમાધિસ્થ થતા પૂર્વે તેમની દાઢિ મુછ મુડાવી નાંખી હતી. ત્યારે સાધુ બહાર નીકળ્યા ત્યારે તેમના વાળ પણ વધ્યા નોહતા.
૩	પુષ્કરજી	પંદર દિવસ (શરીરને પેટીમાં બંધ કરી દેવામાં આવ્યું હતું)	મી. મેકનોટન રાજસ્થાનના સહકારી એજન્ટ પેટી ખોલની વખતે હાજર હતા તેઓ બેભાન સ્થિતિમાં જણાયા તેમનું શરીર સુકાઇને કાષ્ઠ થઇ ગયું હતું.
૪	જેસળમોર	એક માસ ૧૮૩૫ના માર્ચમાં	માહા રાવળે પાકો બંદોબસ્ત રખાવ્યો હતો, લેફટેનન્ટ બેલાએ જાતે જોયું હોવાથી, તેણે પોતાના અમલદાર મિત્રોમાં, આ ખબર ફેલાવ્યા
૫	લાહોર	૪૦ દીવસ	બહાર કાઢતી વખતે તેમના દાંત લોઢાના સળીયાવતી ખોલવા પડયા હતા, મહારાજા રણજીતસિંહ અનેક યુરોપીયન અમલદારો અને મુખ્ય નાગરિકો.
૭	લાહોર	દસ મહિના	સદર

સમાધિમાંથી જાગૃત થઈ તેઓ કહેતા કે "મને સમાધિમાં અવર્ણનીય સુખ મળ્યું હતું. હું સાધુઓ સાથે અરણ્યમાં હતો અને તે કેવું સુંદર અરણ્ય હતું! ત્યાંની શોભા કોણ વર્ણવી શકે? મર્ત્ય લોકમાં તેવું અરણ્ય ક્યાંય પણ નથી. હું તે અરણ્યમાં યોગીઓની સાથે વિચરતો હતો. ત્યાંના જેવાં મધુરભાષી પક્ષીઓ પૃથ્વીમાં ક્યાંય દૃષ્ટિગોચર થતાં નથી. હજુ પણ તેનો મધુર ધ્વનિ મારા કર્ણમાં ગુંજી રહ્યો છે. હું સર્વ ઋષિગણની સાથે વૃક્ષની નીચે બેસતો હતો ત્યારે સિદ્ધાંગનાઓ આવીને પુષ્પ આપતી હતી. આ પુષ્પ મળતાં અમે સર્વ ભાન ભૂલી જતા હતા. ત્યાં અમે પુષ્પમાંથી અમૃત કાઢતા હતા. અને તેનું પાન કરતા હતા. આ અમૃતરસથી જ મારું શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ રહે છે.

જનસમાજ ઉપર અપૂર્વ ઉપકાર

ચારે તરફ હરિદાસજીની ખ્યાતિ પ્રસરી ગઈ હતી. તેમનાં અલૌકિક કામો જોઈ સૌ મંત્રમુગ્ધ બની જતા હતા. વીર પુરુષો વીર ધર્મ તજી યોગને સ્વાધીન કરવા લાગ્યા હતા. હરિદાસજીને લોકો દેવ તરીકે પૂજવા લાગ્યા. **હરિદાસજીની કૃપાથી અંધને આંખો અને વંધ્યાને પુત્રની પ્રાપ્તિ થવા લાગી.** સ્ત્રીઓનાં ઝૂંડ તેમને રાતદિવસ ઘેરી રહેતાં હતાં. હરેક મનુષ્ય તેને નમસ્કાર કરવામાં જીવનનું સાફલ્ય સમજતો હતો. ખુદ મહારાજ રણજીતસિંહની એના પર એટલી બધી શ્રદ્ધા ચોંટી હતી કે તેઓ સપરિવાર તેમના શિષ્ય બની ગયા. શ્રી. હરિદાસજીએ પંજાબ, ગુજરાત. કોટા, ઇન્દોર, આદિ અનેક પ્રદેશોમાં પોતાનો અદ્‌ભુત ચમત્કાર બતાવીને લોકોની ધર્મશ્રદ્ધાને અતિ ઉત્તેજીત કરી હતી. તેઓ આટલી આટલી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કર્યા છતાં એવા તો મહાનુભાવ હતા કે દીન અને દુઃખી લોકોને જોઈને હરિદાસજીની આંખમાંથી અશ્રુધારા ચાલતી હતી.

(૫) શ્રી હરિદાસજીના સુબોધ

તેઓ કહેતા હતા કે આ ઘોર કળિયુગમાં પણ મનુષ્ય આચાર વિચાર શુદ્ધ રાખવાથી સો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવી શકે છે. **મનુષ્ય**

કુકર્મથી આયુષ્ય ઓછું કરે છે પશુ, પક્ષી, વૃક્ષાદિ આ કળિયુગમાં પણ દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવે છે.

(૫) આરોગ્ય રક્ષક સૂચવેલા નિયમો

(૧) ભોજન ધીમે ધીમે કરવું જોઈએ. ભોજન કરતી વખતે બોલવું જોઇએ નહિ.

(૨) સદા–સર્વદા દિવસમાં એક જ વાર ભોજન કરવું જોઈએ. બે વાર કે તેથી પણ અધિકવાર ભોજન કરવાથી રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે.

(૩) દહીં અને મત્સ્ય ખાવાથી શરીર જડ બની જાય છે. અને આયુષ્યની ક્ષીણતા થાય છે.

(૪) પથ્ય ચીજોને જ ભોજનમાં વાપરવી જોઇએ. ગાયનું ઘી અને દૂધ ઉત્તમ છે.

(૫) એકાદશી, અમાવાસ્યા, પૂર્ણિમા અને રાત્રિને વખતે ભોજન કરવું જોઇએ નહિ, કારણ કે તેથી આયુષ્યનો ક્ષય થાય છે.

(૬) આહાર કર્યા પૂર્વે પાણીથી અને શ્રમ કર્યાથી નાના પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે;

(૭) ભય, શોક, હર્ષ, ક્રોધ અને શ્રમની નિવૃત્તિ થયા પછી જ આહાર ગ્રહણ કરવો જોઈએ.

(૮) બગડી ગયેલા પદાર્થો, ખીર, લવણ, ખાટા પદાર્થો, લસણ કાંદા વગેરે જેટલી ગંધાતી ચીજો છે તેનું સેવન કદી પણ કરવું જોઈએ નહિ.

(૯) અર્ધું ઉદર અન્નથી ભરવું જોઈએ, ચોથો ભાગ પાણીથી ભરવો જોઇએ અને શેષ ખાલી રહેવા દેવું જોઇએ.

(૧૦) મળ-મૂત્ર, છીંક અને ખાંસીનો અવરોધ કરવો નહિં.

(૧૧) પ્રતિ, વર્ષ જે ગુફામાં રહી નિવાસ કરે છે તેનું આયુષ્ય ચારગણું વધી જાય છે.

(૧૨) નિત્ય સવાર-સાંજ સંધ્યા કરી પ્રણાયામ કરવો જોઇએ.

(૧૩) મહિનામાં એકવાર હરડે ખાઈ રેચ લેવો અને ત્રણ મહિનામાં એકવાર આકડાનો ન્યાસ લેવો જોઇએ.

(૬) સૂવા સંબંધી સૂચનાઓ

(૧૪) ઘણું ઊંચું માથું રાખીને કદી પણ સૂવું નહિ. જમીનથી બે હાથ ઉંચા પલંગ પર બેસવું જોઈએ. જમીન પર સૂવું સ્મશાનતુલ્ય છે.

(૧૫) દિવસે સૂવું નહિ. અધિક સૂવું અને અધિક જાગવું એ બન્ને કાર્યો અનિષ્ટ છે.

(૧૬) દક્ષિણ દિશા તરફ મસ્તક રાખી અંધારામાં સૂવું જોઇએ.

(૧૭) કોઈ પણ પ્રકારનો કેફ કરવો જોઈએ નહિ. કેફ કરવાથી દેહ અને બુદ્ધિ ઊભય જડતાને પ્રાપ્ત થાય છે. દુરાચરણ કરવાનું મન થાય છે. અને પિત્તદમનની શકિત નષ્ટ થાય છે.

(૧૮) પ્રાતઃકાળમાં ઊઠી શૌચથી નિવૃત્ત થવું જોઈએ.

(૧૯) સ્નિગ્ધ કાજળ આંખને હિતકર છે.

(૨૦) નિત્ય ચાર વખત વસ્ત્રો બદલવાં જોઈએ.

(૨૧) દિવસના ચાર પ્રહરમાં ચાર વખત શરીરને ભીના ટુવાલથી લૂછવું જોઈએ અને તેને સુવાસિત પદાર્થોના લેપનથી સુવાસિત રાખવું જોઈએ.

હરિદાસજી નિત્ય પ્રાતઃકાળમાં ઊઠી પોતાનું અંગ લૂછી શ્વેત ચંદન શરીરે લગાડી પ્રાણાયામ કરતા હતા.

(૨૨) વિવાહ કરવાનો મૂળ ઉદ્દેશ સંતાનોત્પત્તિ હોવો જોઇએ– નહિ કે ઇન્દ્રિયાદિ વિલાસ.

(૨૩) શ્રીમંત અને બળવાન માણસો જ વિવાહને યોગ્ય છે.

(૨૪) અંધ, કાણા, મૂર્ખ, લુલા, લંગડા, વગેરે વિવાહ કરવા યોગ્ય નથી.

(૨૫) ગૃહસ્થોએ અર્ધી કમાણી બચાવી, અર્ધીનો વ્યય કરવો જોઈએ.

(૨૬) રાજાએ પ્રજાહિતને માટે જ દ્રવ્યોપાર્જન કરવું જોઈએ. તેણે વિપત્તિમાં ઉપયોગી થઇ પડે માટે ઊપજનો ચોથો ભાગ ખજાનામાં જમે રાખવો જોઇએ. અર્ધો ભાગ પ્રજાકલ્યાણ માટે ખર્ચવો જોઈએ. એક આની ભાગ પોતાને માટે વાપરવો જોઈએ અને ત્રણ આની ભાગ રાજસેવકોને આપવો જોઈએ.

(૨૭) ઉદાસીન લોકો પણ જગતના કલ્યાણ માટે ધન લે તો કાંઈ ખોટું નથી; પણ તેમણે એક હાથે દ્રવ્ય લઇ બીજા હાથે દાન કરી દેવું જોઈએ.

(૭) ત્યાગીઓને ઉપદેશ

જે રીતે વટવૃક્ષનું બીજ નાનું હોવા છતાં વખત જતાં તેમાંથી પ્રચંડ વૃક્ષની ઉત્પત્તિ થાય છે, તે પ્રમાણે હઠયોગની ક્રિયાઓ મહાન ફળ આપનારી હોવા છતાં સાધનાભિલાષીએ આસ્પૃહણીય સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે નીચે પ્રમાણે વર્તન રાખવું જોઇએ.

(૧) યોગીએ કદી પણ સ્રીસંગ કરવો જોઇએ નહિ. જો તે કરે તો શીઘ્ર રોગી થઇ મૃત્યુ પામે.

(૨) હઠયોગનું પ્રધાન અંગ પથ્ય છે. સ્ત્રીસંગ, ખાટી અને તીક્ષ્ણ ચીજો, સરસવ અને અધિક નિદ્રા એટલી ચીજનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

(૩) તેણે કેવળ દુગ્ધાહાર પર જ રહેવું જોઈએ. સમાધિ ધારણ કર્યા પૂર્વે યોગીએ અન્નાદિ પદાર્થ છોડી કેવળ દૂધ-પ્રાશન કરવું પડે છે. દૂધ પીવાથી શરીરમાં મળ થતો નથી, સર્વ પિશાબ વાટે નીકળી જાય છે. મળ થવાથી સમાધિ અવસ્થામાં આંતરડાં કોહી જવાનો ભય ઉપસ્થિત થાય છે. કારણ કે સમાધિમાં મળ-મૂત્ર, પ્રસ્વેદ આદિ કોઈ વસ્તુ બહાર નીકળતી નથી. શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા પણ થતી નથી. આ કારણથી યોગીઓ દૂધ પીએ છે. સર્વ પ્રકારનું અગડંબગડં ખાવાથી કોઇ સમાધિ સિદ્ધ થઈ શકે નહી.

(૪) પ્રાણાયામ દ્વારા, વાયુ ધારણનો ધીમે ધીમે અભ્યાસ પાડવો જોઇએ ક્રમે ક્રમે ન વધતાં ઉતાવળ કરવાથી અવશ્ય નુકસાન થાય છે. ગમે ત્યાં પ્રાણાયામ થાય નહિ. તેને માટે એકાંતમાં એક નાની સરખી ઓરડી જોઈએ.

એક પ્રહર સુધી નિશ્ચલતા પ્રાપ્ત થયાથી પ્રાણાયમના અધિકારી થઇ શકાય છે.

પ્રાણાયમ ગુરુગમ્ય છે. પુસ્તકો વાંચીને કરવા જતાં નિષ્ફળતા ને નુકસાનનો જ સંભવ છે.

પ્રથમ રૂ તથા મીણથી આંખ-કાન બંધ કરવાં અને પછી આંગળી વતી નાસિકાદ્વાર બંધ કરી પ્રાણાયમ કરવો. આ પ્રમાણે સાવધાનીપૂર્વક જો વાયુ ગ્રહણ ન કરવામાં આવે તો મસ્તકની નાડી તૂટીને છિન્નભિન્ન થઈ જઈ યોગી બિમાર પડે છે. કોઇ કોઈ યોગી

કર્ણમાં અંગૂઠા ઘાલે છે અને તર્જની આંગળી વતી આંખો બંધ કરે છે અને મધ્યમાં આંગળી વતી ન્યાસ કરે છે. ગમે તેટલી ઉચ્ચ ભૂમિકામાં પહોંચ્યા છતાં પણ આ વાત લક્ષ ન આપ્યાથી કષ્ટ સહન કરવું પડે છે.

યોગ્યસાધનને માટે પ્રથમ પચાસ ગણી શકાય ત્યાં સુધી કુંભકનો અભ્યાસ કરવો, તત્પશ્ચાત ધીમે ધીમે સો અને પછી બસો ગણવામાં જેટલો સમય લાગે તેટલી વાર પ્રાણાયમ કરવો. જેમ જેમ અભ્યાસ વધતો જાય તેમ તેમ અધિક સમય સુધી કુંભક કરી વાયુ ધારણ કરવો આથી પ્રાણાયમ સિદ્ધ થાય છે.

યોગી લોકો યોગ સાધન કર્યા પૂર્વે યમનિયમ શીખે છે, અહિંસા ચોરી ન કરવી, સત્ય, અપરિગ્રહ અને બ્રહ્મચર્ય એ પાંચ યમ છે. શૌચ, સંતોષ. તપશ્ચર્યા, સ્વાધ્યાય, અને ઈશ્વર પ્રાણધાન એ પાંચ નિયમ છે. આ દશ અંગ શીખીને યોગી જ્યારે સમાધિસિદ્ધ થાય છે, ત્યારે તેનું મન સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર પ્રણિધ્યાનમાં જ ચોટેલું રહે છે. અને શેષ સર્વ વસ્તુનું તેને વિસ્મરણ થાય છે.

જો કે અજર કે અમર રહેવાની શક્તિ હરિદાસજીએ પ્રાપ્ત કરી હતી છતાં એક દિવસ તેણે સર્વ શિષ્યોને બોલાવી કહ્યું કે "બચ્ચા! આજ સુધી હું સમાધિ લઈ પુનઃ જાગૃત થઇશ નહિ. સર્વ મારી પાસે બેસો." ત્યાર પછી તેમણે શિષ્યોને ઘણો ઉપદેશ આપ્યો. પછી તેઓ ઝરણાની પાસે સુઇ ગયા, અને જોતજોતામાં પ્રાણવાયુને બ્રહ્માંડમાં ચઢાવી સદાને માટે સમાધિસ્થ થયા.

(૮) જીવન પરથી મળતો હેતુ

જે પુણ્યાત્મા ઝાડ નીચે રહી, આખા દિવસમાં અર્ધો શેર દૂધ ઉપર જ નિર્વાહ ચલાવી, આંધળાને આંખો, પાંગળાને

પગ, અને મૂંગાને વાચા આપી શકયા, પતિયાના પત કાઢી શકયા, ઝોળીમાંથી ઢગલે ઢગલા અન્ન કાઢી, હિંદુ ધર્મના નિંદક પાદરીનો ગર્વ ઉતારી, જિસસ ક્રાઇસ્ટ કરતાં પણ વધાર દૈવી શક્તિ દાખવી શકયા, ભરચોમાસાની અતિવૃષ્ટિથી વેગથી વહેતી નદીનાં પૂર ઉપર પગે ચાલીને સામે પાર જઈ શકયા, આંખો પર પાટા બાંધી પુસ્તક વાંચી શકયા, જમીનથી અધ્ધર હવામાં શરીર ઝુલાવી શકયા, અનેક વખત ભૂમિમાં મહિનાના મહિના સુધી દટાઇ જીવતા નીકળી સમાધિની લીલા બતાવી શકયા, પોતાના અદ્દભુત અને આકર્ષક ચમત્કારોથી શ્રીમંત સંસારીઓને પણ ગૃહસ્થાશ્રમના વૈભવને તિલાંજલિ આપી બાવા બનાવી શકયા, અલ્પમાં રાજા–મહારાજાઓથી પણ દેવ તરીકે પૂજાયા—એ મહાત્માને નરના દેહમાં નારાયણની શકિત આપનાર વ્રતચિંતામણિ અખંડ બ્રહ્મચર્યવ્રતપાલન જ હતું એ નિઃસંશય છે.

(૩) સ્વામીશ્રી સહજાનંદજી

(૧) જન્મ અને બાલ્યાવસ્થા

ઈ. સ. ૧૭૮૧ સંવત્ ૧૮૩૬માં રામનવમીના શુભ દિવસે અયોધ્યા પાસેના છપૈયા ગામમાં આ મહાપુરૂષનો જન્મ થયો હતો. તેમના પિતાનું નામ ધર્મદેવ અને માતાનું નામ ભક્તિદેવી હતું. તેઓ જ્ઞાતે શરવરિયા સામવેદી બ્રાહ્મણ હતા. આ મહાત્માને શૈશવ-કાલથી જ દેવદર્શન, તીર્થયાત્રા, જપ-તપ, અને વ્રત કરવાં બહુ પ્રિય હતાં. તેમની અગિયાર વર્ષની ઉંમરે માતાપિતા સ્વર્ગવાસ થવાથી તેઓ અયોધ્યાથી બ્રહ્મચારી વેશે તીર્થયાત્રા કરવા ચાલી નીકળ્યા. પ્રથમ તેમણે બદ્રિનાથનાં દર્શન કરીને હિમાલયની આસપાસનાં તીર્થ

કર્યાં. ત્યાં તેમને ગોપાળયોગીનો મેળાપ થયો તેમની પાસે તેમણે યોગનો અભ્યાસ કર્યો. ત્યાંથી તેઓ સેતુબંધ રામેશ્વરનાં દર્શન કરી, પંઢરપુરમાં વિઠ્ઠલનાથજીનાં દર્શન કર્યાં. ત્યાંથી તાપી, નર્મદા, મહી, અને સાબરમતી ઊતરીને ભીમનાથનાં દર્શન કર્યાં અને ત્યાંથી કચ્છ–ભુજમાં રામાનંદ સ્વામી પાસેથી દીક્ષા લીધી, ત્યારથી સહજાનંદ સ્વામી તરીકે પ્રસિદ્ધમાં આવ્યા. સમર્થ રામાનંદ સ્વામીએ ૩૬ ગામોમાં સદાવ્રત બાંધ્યાં હતાં. સંવત ૧૮૮૫ માં એટલે કે સહજાનંદ-જીની ૨૧ વર્ષની ઉંમરે રામાનંદ સ્વામીએ તેમને ગાદી સોંપી સ્વર્ગવાસ કર્યો.

(૨) ધર્મ વિસ્તાર અને સત્સંગીઓની દૃઢતા

તેમના ચમત્કાર જોઈને સાધુઓ તેમને ઇશ્વરસ્વરૂપ માનવા લાગ્યા, અમુક જ્ઞાતિજનો જ આ ધર્મના અધિકારી છે. એનું બંધન ન હોવાથી ઘણા હલકા વર્ણના લોકો પણ તેમાં દાખલ થયા. જનસમાજનો તેમના પર એટલો બધો વિશ્વાસ હતો કે પત્ર લખવાથી ધનિક ગૃહસ્થીઓ પણ દાઢી–મૂછ મૂંડાવી તેમનાં વચન માત્રથી સાધુ થતા અને જ્ઞાતિજનોથી અનેક જાતનાં કષ્ટ પામ્યા છતાં કદી પણ ધર્મવિમુખ થતા નહિ. કોઈ પુરૂષ સત્સંગી થવાથી તેની સ્ત્રી રિસાઇને પિયર ગઈ તે આવી જ નહિ. કોઈ નાની ઉંમરની સ્ત્રી સત્સંગી થઈ તેથી સાસરિયાંએ તેને તેડી જ નહિ. તો પણ બાઇએ ચૂડો–ચોટલો કાઢી નાખી સ્વામીનારાયણનું ભજન કર્યું. છતાં પણ ધર્મ છોડયો નહિ. અને નીચ ઊચ્ચ તમામ વર્ણનાં લોકો મોટી સંખ્યામાં તેમના અનુયાયી થયા. કેટલાક વેરાગીઓ, વેદાન્તીઓ અને સંન્યાસીઓને ઉપદેશ આપી પોતાના સાધુ બનાવ્યા. ધર્મનો વિસ્તાર વધે તેમ ધારીને અમદાવાદમાં નરનારાયણની અને વડતાલમાં લક્ષ્મીનારાયણની સ્થાપના કરી. તેઓ વૈરાગ્યનો અસરકારક ઉપદેશ આપતા

તે સાંભળી કેટલાકે પોતાની નાની ઉંમરમાં પોતાની સ્ત્રીઓને મૂકીને સંસાર ત્યાગ કર્યો હતો. દારૂ પીનારા, માંસ ભક્ષકો, પ્રસિદ્ધ લૂંટફાટ કરનારા સત્સંગી થઈ બ્રાહ્મણ જેવો ધર્મ પાળવા લાગ્યા. તેઓ માખીની પણ હિંસા કરે નહિ એવા નિયમ પાળનારા થયા. આથી દેશમાં હલકા વર્ણોનાં લોકોમાં પણ નીતિના સુધારા અને પ્રગતિ થઈ. તેમના અનુયાયીઓની ખાસ વિલક્ષણતા એ છે કે તમાકુ, દારૂ, જેવા દુર્વ્યસનથી તેઓ મુક્ત રહે છે. અને શાંતિમાં જીવનવ્યવહાર ચલાવે છે.

(૩) અનુયાયીઓને બતાવેલા ચમત્કાર!

સ્વામીનારાયણના શિષ્યોમાં કોઈ સ્ત્રી કે પુરૂષનો અંતઃકાળ થાય ત્યારે તે કહે છે કે મને સ્વામીનારાયણ તેડવા આવ્યા છે એવો ભાસ થાય છે. આ બનાવ સ્વામીનારાયણના વખતમાં ઘણો બનતો. તેમના દેહ મૂકયા પછી પણ, કેટલાંક વર્ષ સુધી બહુ બન્યો હતો. मरणे या मति सा गति र्भवेत्। મરણ વખતે જેની જેવી બુદ્ધિ તેવી તેની ગતિ થાય છે. એ ન્યાયે અંતકાળે આ મહાત્માની ઝંખના થવી ને તેવો ભાસ થવો એ કાંઇ થોડી વાત નથી. મરણ વખતના મહાદુઃખ સમયે થતી શાંતિ અને આનંદ અપાર લાભદાયક છે.

સમાધિ બે પ્રકારની છે. (૧) હઠયોગની અને રાજયોગની તેમાં આસનવાળી પ્રાણાયમ કરીને એટલે પ્રાણને નિયમમાં લાવીને અભ્યાસ કરી કેટલાક યોગીઓ સમાધિ ચડાવે છે, તેને હઠયોગની સમાધિ કહે છે. અને ઇશ્વરનું ધ્યાન કરતાં કરતાં. તેનો મહિમા વિચારતાં અતિ આશ્ચર્ય ઊપજે, શરીરનાં રૂવાટાં ઊભાં થાય, આંખમાં આંસુ આવે, પછી પ્રેમની અતિશય અસર થવાથી નાડી અને પ્રાણ ચાલતાં બંધ થઈ જાય. તેને રાજયોગની સમાધિ કહે છે. સમાધિવાળાને જેવો પોતાના અંતઃકરણમાં ભાવ હોય તેવો ભગવાનનું અને ધામનું તથા રૂપનું

દર્શન થાય છે. સ્વામીનારાયણના શિષ્યો હઠયોગની સમાધિ કરતા નથી. પણ તેઓના કેટલાક શિષ્યો તેમના સામું જોતાં કે પરગામમાં રહીને સ્વામીજીનું ધ્યાન ધરતાં અતિશય પ્રેમાતુર થવાથી તેમનાં નાડી ને પ્રાણબંધ થઇ જતાં હતાં. અને ઇચ્છિત ધામનું દર્શન થતું હતું એવી રાજયોગની સમાધિ થતી હતી. જે સહજાનંદનો શિષ્ય ન હોય તે પણ જો તેમની પાસે જઈને આંખે આંખ મેળવે તો તેને સમાધિ થતી હતી. એમ કહેવાયું છે.

(૪) તેમના સ્થાપિત ધર્મનું મુખ્ય અંગ બ્રહ્મચર્ય વ્રતપાલન

સ્વામીજીનો બ્રહ્મચર્ય પાલન માટે શિષ્યોને ખાસ આગ્રહ હતો. આ હેતુ સિદ્ધ કરવામાં સરળતા થાય માટે તેમણે પોતાના આચાર્યો તેમ જ બ્રહ્મચારી સાધુઓને સખ્ત આજ્ઞા કરી છે કે :—

(૧) પોતાને સ્નાન સૂતક લાગે તેવી સ્ત્રીઓ સિવાય બીજી કોઇ સ્ત્રીઓ સાથે ભાષણ ન કરવું. અને તેઓને પોતાના પગનો સ્પર્શ થવા દેવો નહિ.

(૨) જો કોઈ વખતે અજાણથી એવી સ્ત્રીના વસ્ત્રનો છેડો અડી જાય તો તે દિવસે નકોરડો અપવાસ કરવો.

(૩) કોઇ સ્ત્રીના સામું કુદષ્ટિથી જોવું એ વ્યભિચાર છે. તેમજ તેની મશ્કરી કરવી કે અપશબ્દ બોલવો તે કૃત્ય પણ તેટલું જ નિંદિત છે.

(૪) જો કોઈ સ્ત્રીને મંત્રોપદેશ ન કરવો, પણ આચાર્યની પત્નીઓ પતિની આજ્ઞાથી અન્ય સ્ત્રીઓને મંત્રોપદેશ કરે છે.

(૫) સ્ત્રીઓની સભામાં સ્ત્રીઓએ જ કથા વાંચવી. તેમાં નાના બાળક કે પુત્રને આવવા દેવો નહિ.

(૬) પુરૂષોની સભામાં બે મહિનાની દીકરીને પણ ન લઈ જવી.

(૭) સાધુઓને ઊતરવાની જગ્યા જુદી રાખવી. મંદિરોમાં પણ સ્ત્રી–પુરૂષને એક બીજાનો સ્પર્શ ન થાય એવો બંદોબસ્ત રાખવો.

(૫) જીવ્હા જીતી કુદરતી જીવન ગાળવાની આજ્ઞા

જીભ જીત્યા સિવાય કામ જીતાતો ન હોવાથી સ્વામીજીએ પોતાના શિષ્યોને ઘેર ઘેર જઈ રાંધેલા અન્નના ટુકડા માગી લાવી ભિક્ષામાં મળેલાં સર્વ પ્રકારનાં ભિન્ન ભિન્ન ખાદ્યોને એકઠાં કરી, તેમાં પાણી નાખી, સ્વાદ રહિત બનાવી, તેના ગોળા વાળી એક હાથમાં રાખી, બીજે હાથે ખાવાની આજ્ઞા કરી છે. આવી આજ્ઞા કરવાનો હેતુ એ છે કે સાધુઓ જો જીભના સ્વાદનાં લોલુપ થાય તો કામોત્તેજક આહાર ખાય એટલું જ નહિ પણ સ્વાદની લાલચને વશ થઇ અત્યાહાર પણ કરે. પરંતુ આ બન્ને વર્તન બ્રહ્મચર્ય-વ્રત ભક્ષક હોવાથી ત્યાજ્ય કરવા સ્વામીજીની આજ્ઞા છે.

શરીર કઠણ થઈ વીર્યરક્ષા કરવા શક્તિ પ્રાપ્ત થાય માટે તેમણે એવી આજ્ઞા કરી છે કે ગમે એટલી ટાઢ હોય તો પણ બંડી કે ડગલી પહેરવી નહિ. તેમજ અસ્વચ્છ વાયુમાં રહેતી વસ્તીમાં રાતવાસો રહેવું નહિ પરંતુ વગડામાં છુટાં છુટાં વૃક્ષો નીચે રાતે પડી રહેવું, આથી શરીર તેમજ ત્વચાને શુદ્ધ પ્રાણવાયુ રૂપી પોષણ આપવા ઉપદેશ છે.

માદક પદાર્થોનો ઉપયોગ બ્રહ્મચર્યને વિઘ્નકર્તા હોવાથી તેમણે દારૂ, ભાંગ, અફીણ, ગાંજો, માજમ, વગેરે તમામ પ્રકારના કેફી પીણાંઓનો ત્યાગ કરવા સખ્ત આજ્ઞા કરેલી છે. માંસાહારનો ત્યાગ કરી અહિંસા વ્રત ધારણ કરવા આજ્ઞા કરી છે. લાંચ લેવી તે ચોરી છે માટે લાંચનો તિરસ્કાર કર્યો છે અને ભૂતદયા ઉપદેશી છે.

(૬) દેહોત્સર્ગ

આ પ્રતાપી પુરૂષ સંવત્ ૧૮૮૬માં ગઢડામાં દેહ ત્યાગ કરી:

સ્વધામ ગયા. સૂર્યના તેજના પ્રતાપથી જેવી રીતે સઘળે ઠેકાણે પ્રકાશ થાય છે તેવી રીતે પોતાના કલ્યાણકારક સિદ્ધાંતોથી સ્વામીનારાયણના શિષ્યો સુધર્યા. એટલુંજ નહિ પણ તેમની રીતભાત જોઇને બીજાં ઘણાં માણસો સુધર્યાં છે. તેમના અનુયાયી લાખો માણસો હોવાથી અનીતિ અને માદક દ્રવ્યોનો પ્રચાર અટકી દેશને મોટો લાભ થયો છે. એ રીતે આ મહાત્મા દેશના લોકોને સત્ ધર્મને રસ્તે વાળી અક્ષય કીર્તિ પ્રાપ્ત કરી ગયા છે

(૫) બ્રહ્મર્ષિ દયાનંદ સરસ્વતિ

(૧) બાલ્યાવસ્થા અને વિદ્યાભ્યાસ

સૌરાષ્ટ્રના સુરમ્ય પ્રદેશમાં જ્યાં કુદરતની બલિહારી હંમેશ દૃષ્ટિગોચર થાય છે, જ્યાં ગરવા ગિરનારની ભેખડમાં સિંહ-શાર્દુલો ગરજી રહ્યાં છે અને નદી અને સુરમ્ય ઝરણાં કુદરતનું મીઠું ગાન કરી રહ્યાં છે ત્યાંના મોરબી સંસ્થાનમાં આવેલ એક નાના ગામમાં ઈ. સ. ૧૮૨૪માં આ પુરૂષસિંહનો જન્મ થયો હતો. એમની બાલ્યાવસ્થાનું નામ મૂળશંકર હતું. એના પિતા પરમ ભક્ત અને શૈવમાર્ગી હતા. તેઓ સારા જમીનદાર અને શહુકાર હતા. પાંચ વર્ષની ઉંમરમાં તેમણે દેવનાગરી લિપિ ભણવા માંડી હતી, આઠ વર્ષની ઉંમરે ઉપવીત ધારણ કરીને ગાયત્રી, સંધ્યા, અને તેની ક્રિયા રૂદ્રાધ્યાય તથા યજુર્વેદ-સંહિતા શીખ્યા હતા. ચૌદ વર્ષની વય થતાં યજુર્વેદ-સંહિતા આખી અને શબ્દ રૂપાવલિનો કેટલોક ભાગ, તથા વ્યાકરણ શીખ્યા હતા. આ ઉપરાંત નિઘંટ નિરૂક્ત પૂર્વમીમાંસા અને બીજાં શાસ્ત્રો તથા કર્મકાંડનાં પુસ્તકોનો સારો અભ્યાસ કર્યો હતો.

(૨) વૈરાગ્યને લીધે લગ્નાવસ્થા ન સ્વીકારતાં ગૃહત્યાગ

તેમની સોળ વર્ષની ઉંમરે તેમની એક પ્રિય બહેનનું અકાળ મૃત્યુ થયું અને પછી બે વર્ષે તેમના પર પ્રીતિ રાખનાર તેમના

કાકાનું પણ મૃત્યુ થવાથી તેમને ઘણો જ આઘાત થયો. નાશવંત જગતની તમામ વસ્તુઓની અનિત્યતાના સ્વાનુભવે તેમનામાં દૃઢ વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન કર્યો તેથી માતાપિતાનો ગૃહસ્થાશ્રમી થવા અત્યંત આગ્રહ થયો પણ બ્રહ્મચારી રહેવાના નિશ્ચયમાં જરાપણ ડગ્યા નહિ. માતાપિતાએ તેથી બળાત્કાર કરી લગ્ન કરવા ધાર્યું, પરંતુ લગ્નાવસ્થા ન સ્વીકારતાં ગૌતમ બુદ્ધની માફક મધ્યરાત્રિએ ગુપ્ત ગૃહત્યાગ કર્યો. ગૃહત્યાગ કર્યા પછી કેટલાક સંન્યાસીઓનો સમાગમ કરવા નર્મદા તીરે ચાણોદ કરનાળી નામે પવિત્ર ધામ જ્યાં ઘણા વિદ્વાન બ્રહ્મચારી તથા સંન્યાસી રહેતા ત્યાં ગયા. ત્યાં ચિદાશ્રમ સ્વામીનો આશરો લીધો. સ્વામી પૂર્ણાનંદ નામના એક દંડી પાસે તેમણે સંન્યસ્ત ગ્રહણ કર્યું અને "દયાનંદ સરસ્વતી" અભિધાન ગ્રહણ કર્યું. સ્વામી-જીએ અહીં સારો અભ્યાસ કર્યો. સંવત્ ૧૯૧૨ માં તેઓ પોતાની ચોવીસ વર્ષની ઉંમરે કુંભનાથના મેળામાં પહોંચ્યા અને વિવિધ પ્રકારના સાધુ–સંન્યાસીઓ નિહાળ્યા. તેમની અધોગતિએ તેમના પર ઊંડી અસર કરી. પછી યોગીઓ પાસેથી યોગવિદ્યાની પ્રાપ્તિના ગુહ્ય મર્મોનો ભેદ જાણી લીધો. ચંદીના જંગલમાં એકાંતવાસ રાખીને તેમણે કેટલાક દિવસ સુધી યોગક્રિયાનો મહાવરો કર્યો. પછી હૃષિ-કેશના પવિત્ર સ્નાનમાં કેટલાક શુદ્ધ અને પવિત્ર યોગીઓ તથા સંન્યાસીજ્ઞાની પુરૂષોની મુલાકાત લીધી. આ પ્રમાણે તેમણે પુષ્કળ પર્યટન કર્યું અને પ્રાચીન વૈદિક વિદ્યાનો લાભ મેળવ્યો મથુરામાં તેમને સ્વામી વીરજાનંદનો સહવાસ થયો. મહાસમર્થ અને પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન સ્વામી પાસે અઢી વર્ષ રહી તેઓ સંસ્કૃતના ધુરંધર વિદ્વાન થયા. આ દંડીએ વિદાયગિરી લેતી વખતે ઉપદેશ આપ્યો કે "હે વત્સ ! દેશ સુધારણા અને લોકોપકાર કરી તારી વિદ્યા સફળ કર. સત્ય શાસ્ત્રોનો ઉદ્ધાર કરી મતમતાંતરોની અવિદ્યા દૂર કર અને લુપ્ત થયેલા વૈદિક ધર્મનો પ્રચાર કર." સ્વામીજીએ આ ઉપદેશ અક્ષરસઃ પાળ્યો અને ગુરુઋણ અદા કર્યું.

(૩) બ્રહ્મચર્યનો આગ્રહ

સર્વવ્રતશિરોમણી બ્રહ્મચર્ય, દેશોન્નતિનું પરમ સાધન હોવાથી તેમજ શ્રેય સાધકનો અમોઘ સહાયક હોવાથી તેઓ લોકોને બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો ખાસ આગ્રહ કરતા હતા. સર્વ પ્રકારની દેશની અધોગતિનું ઉત્પાદક કારણ તેઓ બ્રહ્મચર્યવ્રતનો ભંગ માનતા, અને અને તેથી ગુરૂકુળોની સ્થાપના કરી. વિદ્યાર્થીઓને શુદ્ધ વાતાવરણમાં રાખી, બ્રહ્મચર્ય સાથેનો વિદ્યાભ્યાસ કરાવવાની પ્રાચીન પદ્ધતિનો તેમણે પ્રચાર કર્યો હતો. સ્વામીજીનું આ દેશોન્નતિકર મહદ્ કાર્ય છે. સ્વામીએ દેશીઓની સ્થિતિ શાથી બગડી છે તેમના મૂળમાં કયા કયા સડા લાગેલ છે અને તે કયા ઉપાયોથી દૂર થાય તે વિષયનો સારો અભ્યાસ કર્યો હતો. તેથી દેશીઓ શી રીતે સુધરે અને સારા થાય એ વાત ભાષણમા વારંવાર લાવતા. બાળલગ્નથી દેશીઓ ઠીંગણા, નબળા-બળહીન અને અક્કલહીન થઇ ગયા છે. અને દેશમાં અસંખ્ય વિધવાઓ વધી છે તેથી દેશના શત્રુ બાળલગ્નની પ્રથા બંધ કરવા સચોટ દલીલો સામે સખ્ત ઉપદેશ આપતા. ધર્મ તથા શરીર શાસ્ત્રના આધારો આપી તેમણે નિઃસંદેહ નિષ્પન્ન કરી આપ્યું કે આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યના સુખાભિલાષીએ બાળલગ્ન કદી પણ કરવું જોઇએ નહિ. **સોળ વર્ષની કન્યા અને પચીસ વર્ષનો વર એ કનિષ્ટ, ચોવીસ વર્ષની કન્યા ને ત્રીસ વર્ષનો વર એ મધ્યમ અને ત્રીસ વર્ષની કન્યા અને અડતાલીસ વર્ષનો વર એ ઉત્તમ. લગ્ન સમય તેમણે સ્થાપિત કર્યો હતો.**

(૪) અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાલન વડે પ્રાપ્ત કરેલી શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિ

સ્વામીજીનું શરીર અખંડ બ્રહ્મચર્યબળથી નીરોગી સુદૃઢ અને મહાજુસ્સાદાર હતું. સ્વામીજી બ્રહ્મચર્યના આઠે અંગ અસ્ખલિત રીતે

પાળતા. સ્ત્રીનો સ્પર્શ પણ તેમને મહા પ્રાયશ્ચિતપાત્ર હતો એક દિવસ યમુના તીરે તેઓ ધ્યાન ધરીને બેઠા હતા. એવામાં કોઈ ભાવિક સ્ત્રીઓ સ્નાન કરીને આવતાં પદ્માસન વાળીને બેઠેલા ધ્યાન-ગ્રસ્ત સ્વામીજીને જોયા અને એમને પરમહંસ સમજી એમના ચરણોમાં પોતાનું મસ્તક મૂકી નમસ્કાર કર્યા. પગ ઉપર મનુષ્યના મસ્તકનો ભીનો સ્પર્શ થતાં સ્વામીએ નેત્રો ખોલ્યાં. ચમકીને "અરે માતા, અરે મૈયા! એવા શબ્દો ઉચ્ચારતા ઊભા થઈ ગયા. અને ગોવર્ધન પર્વત તરફ જઇને **એક મંદિરના ભીષણ ખંડેરમાં ત્રણ દિવસ અને ત્રણ રાત એમને અન્ન–જળ વિના કેવળ ઈશ્વરચિંતનમાં જ તન્મય કરીને એ સ્ત્રીસ્પર્શના પાપનું પ્રાયશ્ચિત કર્યું. સ્વામીનું વીર્ય નિરંતર ઊર્ધ્વગામી હોવાથી તેમના શરીરમાં અપાર બળ અને સહનશક્તિદાતા થયું હતું.**

નદી તરફના કોઇ નિર્જન સ્થળ પર જઇને સ્વામીજી સ્નાન કરતા કૌપન એક જ હોવાથી પ્રથમ કૌપિનને ધોઇ સૂકવી પોતે સિદ્ધાસન વાળીને રેતીમાં બેસી જતા હતા. કૌપિન સુકાઈ જાય ત્યારે પોતે ઊઠીને સ્નાન કરી કૌપિન બાંધી પોતાને મુકામે જતા. એક દિવસ કેટલા-એક મલ્લો પાસે આવ્યા સ્વામીજી તે વખતે સ્નાન કરવાની તૈયારીમાં હતા. મલ્લરાજોને નિહાળી પોતે વાતનો મર્મ સમજી ગયા. કૌપિન તે વખતે ભીનું હતું. જમણે હાથે કૌપિનને જોરથી નિચોવીને મલ્લોને કહ્યું. "તારામાંથી જેને કૌવતનું ગુમાન હોય તે આ કૌપિનમાંથી નિચોવીને પાણીનું એક પણ ટીપું કાઢી બતાવે, બધાએ એક પછી એક કૌપિનને નિચોવી જોયું. પાણીનું એક પણ બિંદુ ન પડયું, પોતાના અતુલ બળને લીધે જ ભલભલાની પણ તેમને ઈજા કરવાની હિંમત ચાલતી નહોતી.

શરીરમાં અખંડ બ્રહ્મચર્યને લીધે એટલી બધી વીર્યની ગરમી રહેતી કે પોષ–માઘની કડકડતી ઠંડીમાં જ્યારે ઝાડપાન પર ઠાર પડતો

હોય, ઝરાનાં નીર જામીને બરફ થઇ જતાં હોય, સૂસવાતો પવન કાતિલ શરની માફક શરીરને વીંધતો હોય તેવે સમયે ગંગાની હિમ જેવી રેતીમાં કેવળ કૌપિનભર પદ્માસન વાળીને સ્વામીજી આખી રાત બેઠા રહેતા. એમને આવી દશામાં દેખીને કોઇ ભક્તજન એમની કાયા પર કામળી ઓઢાડી જતો, સ્વામીજી તુરત એ કામળીને અલગ કરી નાખતા.

સ્વામીજીનાં માનસિક શક્તિ પણ અદ્વિતીય હતી. તેમણે ઋગ્વેદનું અર્ધ અને અજુર્વેદનું સંપૂર્ણ ભાષ્ય કર્યું છે. તે ઉપરાંત સત્યાર્થ-પ્રકાશ, સંસ્કાર પદ્ધતિ અને આર્યાભિવિનય વગેરે વીસ ગ્રંથો રચ્યા છે. તેમણે ૬૨૮૦ ઉપર સંસ્કૃત ગ્રંથો વાંચ્યા હતા તેમજ ૧૮૦૦ પ્રાકૃત ગ્રંથનું અવલોકન કર્યું હતું.

સ્વામીજીને સંસ્કૃત, હિંદી અને ગુજરાતી ભાષાનું ઉત્તમ જ્ઞાન હતું. વિદ્વાનો સાથે સંસ્કૃતમાં વાદ કરતા. અને સાધારણ લોકોની સભામાં હિંદીમાં ભાષણ કરતા. અસરકારક અને જુસ્સાદાર વાણીથી ગંભીર ચહેરે અને ઉચ્ચ સ્વરે દરેક જણ સ્પષ્ટ સાંભળીને સમજી શકે તેવી રીતે દઢતાથી અને નિડરપણે ક્રમભંગ કર્યા વિના, અસ્ખલિત રીતે બે ત્રણ કલાક સુધી વકતૃત્વનો પ્રવાહ ચલાવતા ગમે તે મહા-વિદ્વાન. ગમે તેટલી તૈયારી સાથે ઉમંગભેર શાસ્ત્રાર્થ કરવા આવ્યો હોય તોપણ તેનો મત યુક્તિ–પ્રયુક્તિ સાથે અને શુભાષિત દલીલો સાથે એવી તો સરસ રીતે ખંડન કરતા કે તેનું મોં જ બંધ થઇ જતું અને ફરી બોલવાની હિંમત કરતો નહિ. બુદ્ધિ એવી તો પ્રબળ હતી કે ચમત્કારી ચપળતા, યુક્તિ અને તાત્કાલિક સમયસૂચકતાથી શ્રોતા-જનોની શંકાનું સમાધાન કરી, સર્વને સંતોષ આપતા.

(૫) દેશી રાજ્યોમાં કરેલા સુધારા

દેશી રાજ્યોની બગડેલી વ્યવસ્થાએ સ્વામીજીનું ધ્યાન ખેંચ્યું

હતું. તેઓ અદેખા, એદી, અફીણી કે દારૂડિયા થઈ ગયા હતા. તેમના દરબારમાં, નાયિકા કે રાખેલીઓ સત્તાધારી થઇ પડી હતી. રાજાઓ મસ્તાન રહી ખટપટીયા કારભારીઓના તાબામાં, માટીનાં પૂતળાં જેવા થઇ ગવા હતા. પોતાનો શો ધર્મ છે, એ સમજતા ન હોવાથી પ્રજા બહુ પીડાતી હતી. આ શોચનીય સ્થિતિ જોઈને દેશી રાજાઓની આંખ ઉઘાડવા પ્રથમ સ્વામીજી મેવાડમાં આવ્યા. ત્યાંના રાણાને બોધ આપી પોતાના પક્ષમાં લીધો. જોધપુરના મહારાજાનું આમંત્રણ આવવાથી ત્યાં ગયા ત્યાં પોતાના ઉત્તમ જ્ઞાનનો પ્રકાશ પાડયો. તેમના તેજથી રજપુતાનાના રાજ્યકર્તાઓ જાગ્રત થઈ પ્રજા પ્રત્યેનો પોતાનો ધર્મ સમજવા લાગ્યા. જોધપુરના મહારાજા તો તેમને ગુરુ તરીકે પૂજવા લાગ્યા પરંતુ હિંદના કમનસીબે તેમની સુધારા કરવાની શુભકોશિશ જ તેમના મૃત્યુનું કારણ થઈ પડી.

(૬) આકસ્મિક દેહત્યાગ

એવું કહેવાય છે કે જોધપુરના મહારાજાને નાયિકાનો સંગ હતો. સ્વામીજીએ તેમને ઉપદેશ આપી નાયિકાનો સંગ છોડાવ્યાથી એ દુષ્ટ સ્રીએ દ્વેષ બુદ્ધિથી સ્વામીના રસોયાને દ્રવ્યથી લલચાવી તેની પાસે સ્વામીને ભોજનમાં ઝેર અપાવ્યું. ખાતાં વેંત તુરત જ તેમને વિષપ્રયોગની ખબર પડી પરંતુ અલૌકિક ક્ષમાશીલ સ્વામીજીએ પાસે ઊભેલા ઘાતક નરાધમ રસોયાને એક પણ ક્રોધનો શબ્દ કહ્યો નહિ! અનેક ઉપાયો કર્યા છતાં સને ૧૮૮૩-સંવત ૧૯૩૯ની દિવાળીને શુભ દિવસે, મંગળવારે સાજના દીપ પ્રગટ થવાને સમયે, પોતાની ૫૯ વર્ષની ઉંમરે તેમણે પરમપદ પ્રાપ્ત કર્યું. એ રીતે ભારત ભૂષણ, વેદવિદ્યાપારંગત અને સમાજ સુધારણાનો સ્થાપક અને અર્વાચીન કાળનો આપણો એક મોટો દેશદીપક અસંખ્ય અનુયાયોઓને શોક-સાગરમાં ડુબાવી અકસ્માત અલોપ થઈ ગયો.

(૭) મહર્ષિના જીવનકાર્યની સમાલોચના

સ્વામી અખંડાનંદજી કહે છે. કે "ભગવાન દયાનંદ સરસ્વતીએ આર્ય પ્રજાની અધોગતિને સમયે પ્રગટ થઈ લોકોને અપૂર્વચેતના અને ધાર્મિક ચર્ચા તરફ વાળ્યા. ચારિત્રદાયક, શિક્ષણ મેળવવાની ચારુ પદ્ધતિઓ દર્શાવીને તથા દુઃખી, અંત્યજ, અનાથ, શુદ્ર વગેરે તરફ લક્ષ ખેંચીને આર્યજનતાના તે આધાર રૂપ હાથ-પગોને પર-ધર્મી પાદરીઓના આઘાતો વડે કપાઇ જતા અટકાવવાનું સમજાવ્યું. પાખંડીઓની પાપલીલા તથા પ્રપંચ ખુલ્લાં પાડયાં. અને તેવા બીજા અનેક પ્રકારના અસામાન્ય ઉપકાર કર્યા.

મંદિરો અને તીર્થોના સ્વાર્થસાધુઓ તેમને દ્વેષના માર્યા ગમે તે બકયા કરે, પણ લાજપત, મુન્શીરામ (શ્રદ્ધાનંદ) હંસરાજ વગેરે જેવા અનેક અસામાન્ય ધર્માભિમાની દેશ ભક્તો દેશને આપનાર આર્યસમાજના સ્થાપક અને ગુરુકુળ જેવી ઉપકારક સંસ્થાઓના પ્રેરક તેમજ નિઃસ્વાર્થ સેવાનો સબળ શંખનાદ સર્વથી પ્રથમ ગજાવનાર એ અદ્ભુત મહાપુરુષે અંધકારમાં અટવાઈ રહેલ ભારતીય જનસમાજને તેની જે દિશાભૂલ દર્શાવી આપી છે તેમજ સત્યના સુગમ માર્ગો તરફ તેને વલણ આપીને પોતાનું સમગ્ર જીવન તેની સેવામાં જ ગાળવાની સાથે મરણ પણ જેણે તેને જ ખાતર ભોગવ્યું છે. એવા એ અદ્ભુત વ્યક્તિના અસામાન્ય ઉપકારો ધીમે ધીમે સમય જ સર્વ કોઇને સમજાવશે.

ભારતવાસીઓમાં અત્યારે બ્રહ્મચર્ય અને નિષ્કામ સેવાધર્મની જે મોટી જરૂર મનાઈ છે તે બાબત તરફ, પોતાની જાતના દાખલાથી વીરોચિત સહનશીલતાથી, સતત્ શ્રમપરાયણતાથી. અને અસરકારક ઉપદેશોથી દેશને પ્રથમ દયાનંદ સરસ્વતીએ દોરવ્યા પછી સ્વામી વિવેકાનંદજીએ પણ એ બાબતો તરફ જનસમાજની આંખો ખોલવામાં બાકી રાખી નથી. આ બન્ને મહાપુરુષો જેમ અખંડ બ્રહ્મચારી

તરીકે અસામાન્ય હતા તેમ તેઓ વકતૃત્વશક્તિમાં, વિદ્વતામાં. યેાગ-સાધનમાં, શરીરના મજબૂત બાંધામાં, ભવ્ય અને પ્રતિભાપૂર્ણ ચહેરામાં ભારતના ભૂતગૌરવને ભકિતભાવે સમરી તેનું ભાવિ પણ તેવું જ ભવ્ય રચાય એમ કરવામાં અને દેશના સર્વનાશ કરવામાં મિત્રવેશે મંડી પડેલાં સત્ત્વેાને, સવેળા ઓળખી લઈ તેમના પંજામાંથી તે વહેલું છૂટે તેમ કરવામાં પણુ, તેઓ અસ.માન્ય જ હતા જે ધર્મના પેાતે સ્થંભ ગણાય અને જે તીર્થો તથા દેવમંદિરા ધર્મનાં મુખ્ય સ્થાન ગણાય, તે જ તીર્થો તથા મંદિરા દ્વારા ધર્મને બદલે અધર્મ આચરી મહા અનર્થ ઉપજાવી રહેલા લેાકની, અને તેમને સાધનરૂપ બનાવેલા ધર્મગ્રંથેાની પેાલ ખેાલીને, અજ્ઞાનની ગાઢ નિદ્રામાં ઘેારતા ધર્મઘેલા જનસમાજને જાગૃત કરવાનું અતિ દુર્ઘટ કામ સ્વામીજીને બજાવવાનું હતું. ધર્મ ડગેાને જ ધર્મના સ્તંભ માની તેમને વશવર્તી રહેલા લેાકેા આ સમજવાને બદલે. ઊલટા તેમની ઊંધી ઉશ્કેરણીથી આ મહાત્મા તરફ અપમાન, ગાળેા, અને કેટલીક વાર પથ્થરના વરસાદ પણુ વરસાવતા. પરંતુ ક્ષમા અને વીર્યની આ સાક્ષાત મૂર્તિ જરા પણુ ક્રોધને અવકાશ ન આપતાં, અક્ષમા ભાવે સઘળું સહન કરીને, પેાતાના ભગીરથ કાર્યમાં જરા પણુ ચલિત થઈ નહેાતી. ધન્ય છે–આ બ્રહ્મચારી વીર મહાત્માને !

(૬) સ્વામી વિવેકાનંદજી

(૧) બાલ્યાવસ્થા અને માતપિતાનો પરિચય.

આ સ્વદેશભક્ત વિદ્વાન સંન્યાસીનેા જન્મ સને ૧૮૬૩ની મકરસંક્રાંતિને દિવસે થયેા હતેા. તેમના પિતાનું નામ વિશ્વનાથ હતું. તેઓ વકીલાતનેા ધંધેા કરતા હતા. તેમનું હૃદય ઘણું જ દયાર્દ્ર હતું. તેથી તે ઘણેા પૈસેા પરેાપકારમાં વાપરતા. તે એટલું બધું દાન કરતા

કે ગરીબના પિતા કહેવાતા. તેમની આવક સારી છતાં, પરોપકાર-વૃત્તિને લીધે, વારસામાં કાંઈ મૂકી શકયા નહોતા. તેમને વિદ્યાનું ભારે વ્યસન હતું. વિવેકાનંદની માતાનું નામ ભુવનેશ્વરી હતું. તે પ્રભુ પરાયણ, વિચારવંત, ધર્મશીલ અને દેખાવમાં ભવ્ય હતાં. અપવાસ વ્રતાદિ તેઓ બહુ કરતાં અને અત્યંત ધર્મિષ્ઠ હતાં. સવારે વહેલાં ઊઠીને તે પૂજાપાઠ કરતાં અને સાંજે પણ ઈશ્વર સ્મરણમાં કેટલોક વખત કાઢતાં. પોતાની તીવ્ર સ્મરણ–શક્તિને માટે તે ઘણાં પ્રખ્યાત હતાં. જો તેમની આગળ એક જ વાર એક ગીત કહેવામાં આવે તો તે તેનો રાગ, શબ્દો અને ઢાળ, એકી વખતે જ ગ્રહણ કરી લેતાં. આ પ્રમાણે ઈશ્વર પરાયણ અને પ્રૌઢ વિચારવાળી માતા, બુદ્ધિશાળી પિતા અને વૈરાગ્યશીલ પિતામહથી ઊતરી આવેલી ઉચ્ચ ભાવનાઓવાળા કુટુમ્બમાં આપણા ચરિત્ર નાયકનો જન્મ શુભ દિવસે અને અત્યંત શુભ ચોઘડીએ થયો હતો.

(૨) વિદ્યાભ્યાસ અને અલૌકિક સ્મરણ–શક્તિ.

તેમને એક પંડિત રાખી પ્રાથમિક કેળવણી આપવામાં આવી હતી. આર્યોના પ્રૌઢ વિચાર અને ઉચ્ચ ભાવનાઓનો ભંડાર, સંસ્કૃત ભાષા હોવાથી તેમ જ હિન્દુશાસ્ત્રો તેમાં જ રચાયેલાં હોવાથી, સ્વામીજીનાં માબાપે પ્રથમ સંસ્કૃતથી જ તેમની કેળવણીની શરૂઆત કરાવી હતી. તેમની અસાધારણ સ્મરણ–શક્તિને લીધે અલ્પશ્રમે તેઓ કઠિન અભ્યાસ પણ કરી શકતા. બે વર્ષ સુધી, નબળી તબિયતને લીધે, નિશાળ છોડવી પડી હતી. છતાં પણ, સોળ વર્ષની ઉંમરે મેટ્રીકમાં પહેલા વર્ગમાં ઉત્તીર્ણ થયા. પછી તેમણે વિશ્વ-વિદ્યાલયમાં અભ્યાસ કરી બી. એ. ની પરીક્ષા પાસ કરી હતી. તેમની જ્ઞાનતૃષ્ણા અગાધ હતી. કોલેજનો અભ્યાસક્રમ તેમની તૃષ્ણા મટાડે તેવો ન હોવાથી, પરીક્ષા પહેલાં માત્ર બે મહિના જ પાસ

થવા પૂરતું વાંચતા અને બાકીનો સમય નૈસર્ગિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાને, અન્ય જ્ઞાન પ્રાપ્તિ કરી, માનસિક શક્તિઓ ખીલવવામાં કાઢતા.

તે શરીરને દૃઢ અને મજબૂત બનાવવાને અનેક પ્રયાસ કરતા. લકડી પટ્ટાની રમત તેમને બહુ પ્રિય હતી. તે મેળામાં જતા અને ગમે તેની સાથે લકડી પટ્ટા ખેલતા. તેમાં તે એટલા બધા પ્રવીણ થયા હતા કે માત્ર દસ વર્ષની ઉંમરના હતા ત્યારે એક મેળામાં લકડીપટ્ટા ખેલવાને તેને બોલાવવામાં આવ્યા હતા. ત્યાં હોશિયારમાં હોશિયાર, મોટા અને મજબૂત ખેલાડી સાથે લકડીપટ્ટા રમી તેને હરાવી, તેની લાકડીના બે ટુકડા તેમણે કરી નાખ્યા હતા આ સિવાય દોડવામાં, કૂદવામાં, કુસ્તી કરવામાં અને ગંગામાં હોડીઓ ચલાવવામાં તે સૌથી શ્રેષ્ઠ ગણાતા. વ્યાયામને લીધે તેની સુદૃઢ આકૃતિએ સુંદર અને ભવ્ય રૂપ ધારણ કર્યું હતું. પોતાના અભ્યાસકાળમાં તે એક જ વખત એક પુસ્તકને વાંચતા. અને પછી આખી જિન્દગી સુધી તેની મતલબ તેમને મોઢે થઈ જતી. સંસ્કૃત ભાષાનું ઉત્તમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવામાં તેમની અલૌકિક સ્મરણ-શક્તિ અને તિવ્ર બુદ્ધિ બહુ ઉપયોગી થયાં હતાં.

(૩) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય પાળી જનસેવામાં જીવન ગાળવાનો નિશ્ચય.

સ્વામીજીના પિતાએ તેમનો વિવાહ એક શ્રીમંતની કન્યા સાથે કર્યો હતો. પરંતુ સદ્‌ભાગ્યે તેનું મૃત્યુ થવાથી તેમાં વિઘ્ન આવ્યું. તેમની માતાએ તેમને પરણાવી દેવાનો વિચાર કર્યો, પણ તેમણે તો સર્વદા બ્રહ્મચારી રહેવાનો જ નિશ્ચય જાહેર કર્યો. ફરીથી ભુવનેશ્વરીએ તેમને પરણાવવાનો આગ્રહ કર્યો, પરંતુ, તે તેઓ બોલી ઊઠયા. "તમારે મને ડુબાડી દેવો છે? પરણું એટલે પછી મારી બધી આશાઓનો અંત જ આવે!" નરેન્દ્રને પ્રથમથી જ વિષયવાસના

પર તિરસ્કાર જ હતો. અવિવાહિત રહીને નરેન્દ્રે પોતાનું સઘળું જીવન, વેદાન્તમય બનાવવાનો, અને તેને વેદાન્તને માટે જ અર્પણ કરવાનો નિશ્ચય કર્યો. સંન્યસ્ત લીધા પછી, સ્વામીજીએ લાહોરમાં યુવકોને ઉપદેશ કર્યો કે "**જેમ બને તેમ થોડાઓએ જ લગ્ન કરવાં જોઈએ. દરેક ભિખારી પણ પરણવાને આતુર હોય છે. અને પરણીને દેશમાં બીજા દસ વધારે ગુલામો ઉત્પન્ન કરે છે. આપણામાં બ્રહ્મચારીઓની સંખ્યા, જેમ બને તેમ વધારે મોટી થવી જોઈએ.**"

(૪) બ્રહ્મચારીએ પાળવાના નિયમો.

સંન્યાસ લીધા પૂર્વે બાલ્યાવસ્થામાં પણ, તેમણે નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્ય-ભંગ પર એટલો તો તિરસ્કાર હતો કે કોઈ પરણેલ દેવની મૂર્તિ તેની પાસે હોય અને પછી તેમના જાણવામાં આવે, કે અમુક દેવને સ્ત્રી હતી, ત્યારે તે દેવની મૂર્તિને પણ ડોક મરડી ભાંગી નાખતા, અને તેને કૂવામાં ફેંકી દેતા. લગ્ન તેમને બંધન રૂપ લાગતું હોવાથી, પરણેલ પુરુષ દેવ હોય તો પણ તે ધિક્કારપાત્ર થતો. આ રીતે તેમણે રામની મૂર્તિને પણ ડોક મરડી ફેંકી દીધી હતી. આદર્શ વેદાન્તી તરીકે તેમણે, બ્રહ્મચર્યનો અદ્ભૂત મહિમા દર્શાવી આપ્યો છે. તેઓ કહેતા કે "તમારું બ્રહ્મચર્ય તમારી નસોમાં વ્યાપી રહેલ અગ્નિના જેવું તેજસ્વી હોવું જોઈએ. **યાદ રાખો કે મુક્તિ અને જન-સેવા, એ તમારો આદર્શ છે. અને બ્રહ્મચર્ય–પાલન સિવાય આ આદર્શ કદી સિદ્ધ થઈ શકશે નહિ.** અખંડ બ્રહ્મચર્ય સાથે, વૈરાગ્યનું પાલન કરવાથી હૃદયમાં જ્ઞાનનો પ્રકાશ પડી રહે છે. અને આત્માનો સાક્ષાત્કાર સત્વર થાય છે." આ વાત શિષ્યોના મગજમાં ઠસાવવાનું સ્વામીજી કદી પણ ચૂકતા નહિ. બ્રહ્મચર્યાશ્રમનું સખ્ત પાલન સર્વેએ કરવું જોઈએ એવો સ્વામીજીનો દૃઢ આગ્રહ હતો. બ્રહ્મચારી તરીકે

તેઓએ સખ્ત નિયમો પાળવા, અને બ્રહ્મચર્યાશ્રમને માટે દર્શાવેલ આહાર-વિહારના નિયમો પ્રમાણે જ જીવન ગાળવું એવો સખ્ત હુકમ સ્વામીજીએ સર્વને કરી દીધો હતો, બ્રહ્મચારીઓએ સવારમાં વહેલું ઊઠવું, સંધ્યાવંદનાદિ તથા ધ્યાન નિયમિત રીતે કરવું. તપશ્ચર્યા કરવામાં પણ અમુક સમય, ખાસ કરીને ગાળવો. શરીરને આરોગ્ય રાખવાને પૂરતો પ્રયાસ કરવો, ભોજન લેવામાં નિયમિત રહેવું, હંમેશાં તેમણે ધાર્મિક વિષયો પર જ વાતો કરવી, વગેરે બ્રહ્મચારી-ઓને ઉપદેશ આપતા. સ્વામીજી કહેતા કે "બ્રહ્મચર્યના અભાવને લીધે જ સ્મરણ-શક્તિ મંદ પડે છે." તેમના મરણના અલ્પ સમય અગાઉ, એક પાશ્ચાત્ય શિષ્યે બેલુર મઠની લાયબ્રેરીમાં એન્સાઈક્લોપીડિયા બ્રિટાનિકાના પચીસ ભાગ ભેટ મોકલ્યા હતા. સામાન્ય રીતે, આખી જિંદગીમાં પણ યાદ ન કરી શકાય એટલા વિષયોનો આ પુસ્તકોમાં સમાવેશ હતો.

સ્વામીજીએ અસ્વસ્થ આરોગ્ય છતાં આ પુસ્તકના દસ ભાગ તો પૂરા કરી નાખ્યા હતા. સ્વામીજીનો એક શિષ્ય આ પુસ્તકના પચીસ ભાગો જોઈ બોલ્યો કે "આખી જિન્દગીમાં પણ, એમાં લખેલી બિના યાદ ન કરી શકાય." સ્વામીજી કહે "એમ તે હોય, આ દસ ભાગમાંથી મને ગમે તે પૂછ." સ્વામીજીને તેણે દરેક ભાગમાંથી અઘરા વિષયોમાંથી એકેક-બબ્બે પ્રશ્નો પૂછ્યા. સ્વામીજીએ ઘણાખરા સવાલોના જવાબ પુસ્તકમાંના શબ્દે શબ્દ બોલીને જ આપ્યા. પોતાના ગુરુની વિલક્ષણ બુદ્ધિ અને અસાધારણ સ્મરણશક્તિ જોઈને શિષ્ય ચકિત થઈ ગયો; અને મનુષ્યને માટે આટલી યાદદાસ્ત અશક્ય છે એમ બોલ્યો. સ્વામીજી તરતજ બોલી ઊઠયા "**તમે લોકોની વિષયાસક્તિએ જ આ આશ્ચર્ય અને અશકયતાનાં ભૂત ઊભાં કરેલાં છે. મનુષ્ય જો સારી પેઠે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરે તો, એક વાર પણ વાંચ્યું કે સાંભળ્યું હોય તે જિંદગી સુધી સ્મરણમાં રાખી**

શકે. આ બ્રહ્મચર્યની ખામીને લીધે જ આપણે પ્રજા તરીકે વધારે ને વધારે નબળા અને બુદ્ધિહીન થતા જઇએ છીએ. વળી, આપણા મનુષ્યત્વને ખોવા ઉપરાંત મનુષત્વતહીન કુરકુરિયાં એક પછી એક પેદા કરતા રહીને ભારતભૂમિનો ભાર વધાર્યા કરીએ છીએ.

(૫) સ્વામીજીનાં મહદ્ કાર્યો

(૧) મઠોની સ્થાપના

સ્વામી વિવેકાનન્દે બે મોટા ભવ્ય મઠોની સ્થાપના કરી છે. એક મઠ કલકત્તામાં આવેલો છે, ને તે "બેલુર મઠ"ને નામે ઓળખાય છે? બીજો મઠ હિમાલયમાં છ હજાર ફીટ ઊંચા શિખરપર બાંધવામાં આવ્યો છે, તે, માયાવતી અદ્વૈતાશ્રમને નામે ઓળખાય છે. બન્ને મઠોની અંદર ન્યાત જાતના ભેદ વગર સર્વને વેદાન્તનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે.

(૨) રામકૃષ્ણ મિશનની સ્થાપના

મનુષ્યમાં રહેલી દૈવી શક્તિઓ અને લાગણીઓને, જન હિતનાં કાર્યોમાં વહેવડાવવાને, અને વિવિધ પ્રકારે ધર્મનો પ્રચાર કરવા માટે, તેમણે રામકૃષ્ણ મિશન સ્થાપેલું છે. ત્યાગ અને જનસેવા તેનો આદર્શ છે? મહાત્માઓએ જે ઉચ્ચ સત્યો પ્રબોધ્યાં છે, તેને પોતાના જ્ઞાન અને ચારિત્રમાં ઉતારીને તથા લોકોમાં ફેલાવીને જનસમૂહની શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સ્થિતિ સુધારવાનો આ મિશનદ્વારા પ્રયત્ન થાય છે- દીન અને દુઃખીજનોને સંકટ સમયે સહાય આપવા સારૂ આ મિશન, સંન્યાસીઓ તથા બ્રહ્મચારીઓ તૈયાર કરે છે.

(૩) સર્વ ધર્મ પરિષદમાં દિગ્વિજય

સને ૧૮૯૩ માં શિકાગો (અમેરિકા)માં સર્વ ધર્મ પરિષદ

ભરવામાં આવી હતી. જો કે પોતે ત્રીસ વર્ષના નાનામાં નાની વયના પ્રતિનિધિ હતા. છતાં પણ પોતાના વિષયનું અદ્‌ભુત જ્ઞાન ધરાવતા અનેક ધર્મોપદેશકો અને સુશિક્ષિત, બુદ્ધિશાળી અને સામાન્ય શ્રોતાઓને તેમણે પોતાની અગાધ અને મોહક વક્તૃત્વશક્તિ, અલૌકિક કુશળતા અને વિષય પ્રતિપાદન ચાતુર્યથી, મોહિત કર્યા. હિન્દુ ધર્મને તેમણે સર્વ ધર્મોની જનની તરીકે દર્શાવ્યો. અખિલ વિશ્વને સહિષ્ણુતા અને સર્વગ્રાહિતાનો બોધ આપનાર હિન્દુ ધર્મ જ છે, એમ તેમણે પ્રતિપાદન કર્યું. અને તેવા ભાવનાં અનેક અવતરણો, હિન્દુ શાસ્ત્રોમાંથી, તેમણે પોતાની સુલલિત વાણીથી કહી સંભળાવ્યાં, વેદાન્તનાં સર્વ મુખ્ય સત્યોને સ્વામીજીએ, ઘણી જ સરળ ભાષામાં અને આધુનિક વિજ્ઞાનશાસ્ત્રોનાં પ્રમાણોની સાથે સમજાવીને વેદાન્તની વિશાળતા અને સર્વગ્રાહિતા સિદ્ધ કરી બતાવી. સ્વામીજીના જીવનનું આ મહદ્ કાર્ય છે.

(૪) દુષ્કાળ-કામો તથા અનાથાશ્રમોની સ્થાપના

છપ્પનિયા દુકાળમાં બંગાળામાં પ્લેગ અને દુષ્કાળ ચાલી રહ્યાં હતાં. ત્યારે, સ્થળે સ્થળે દુષ્કાળ કામો અને અનાથાશ્રમો સ્થાપ્યાં હતાં. ત્યાં ભુખ્યાં અને નિરાશ્રિતોને અન્નવસ્ત્ર આપવામાં આવતાં. પ્લેગના સમયમાં, ઠામઠામ સંકટ-નિવારણ સંસ્થાઓ ઊભી કરવામાં આવી હતી. તેમાં પ્લેગ-પીડિતોની માવજત થતી.

(૫) સેવાશ્રમોની સ્થાપનાઃ

હરદ્વાર તરફ રહેતા સાધુઓ, ને નિર્ધન યાત્રાળુઓ સેવાની અગવડને અભાવે મરી જતા હોવાથી તેમણે કનખલમાં રામકૃષ્ણ સેવાશ્રમ સ્થાપ્યો છે. ત્યાં રામકૃષ્ણ મિશનના સાધુઓનાં વિશાળ હૃદય, કાર્યદક્ષતા અને આત્મભોગનો યથાર્થ ખ્યાલ આવે છે. ત્યાં રોગીઓ અને ક્ષુધાપીડિતોની સેવા કરવામાં આવે છે. અન્ય સ્થળોએ પણ આવાં સેવાશ્રમો ખોલ્યાં છે.

(૬) અમેરિકા અને ઈંગ્લાંડમાં ઉપદેશ કાર્ય

અમેરિકામાં અને ઈંગ્લાંડમાં નાસ્તિકો જડવાદીઓ, સંશયાત્માઓ, તર્કવાદીઓ અને ધર્મનિંદકો, ઘણા વસતા હતા. તેમની જડવાદ અને ઈંદ્રિયસુખ તરફની મમતા દૂર કરી, પોતાના ચારિત્ર અને બોધથી આ લોકોમાંના ઘણા નાસ્તિકોને આસ્તિકો કર્યા છે. ઘણાનાં જીવનમાં નવો રસ રેડયો છે. ઘણાને પ્રોત્સાહન આપ્યું છે. ઘણાના જીવનપથ બદલાવ્યા છે. અને અનેક વિપથગામીઓ સુમાર્ગે પ્રવર્ત્યા છે. અનેક સ્ત્રી–પૃરૂષોએ તેમના ઉપદેશથી સંસાર ત્યાગ કરી જનસેવા કરી છે.

(૭) દેશના જુદા જુદા ભાગોમાં પર્યટન

તેમણે દેશમાં ફરી પોતાના પવિત્ર વાતાવરણની પવિત્ર લહરીઓથી, અનેક પાપીઓ પલટાવ્યા છે. અનેક દુષ્ટોની દુષ્ટતા તજાવી સાધુમાર્ગે પ્રવર્તાવ્યા છે. મદ્યપાન અને વ્યભિચારમાં ગરક થઈ ગયેલા ઘણા નાસ્તિક પુરૂષો, તેમનો સાચો ભાવ, વિદ્વતા અને અસાધારણ જીવન જોઇને સદ્‌ગુણી બની ગયા છે. અનેક નિર્ધન, દુઃખી નિરાધાર, વૃદ્ધ, રોગિષ્ટ, ક્ષુધાથી કે પ્લેગથી પીડાતાં, કે કોઇ પણ પ્રકારની આધિ, વ્યાધિ કે ઉપાધિમાં કચડાતાં લાખો સ્ત્રી–પુરૂષોને, અનેક રીતે સહાય પહોંચાડી છે. પોતાના પ્રાણની પણ દરકાર કર્યા સિવાય સ્વામીજીએ પ્લેગના દરદીઓની સારવાર કરી છે, અને આશ્વાસન આપ્યું છે.

(૯) દેહોત્સર્ગ

આ મહાપુરૂષ, સને ૧૯૦૨ માં પોતાની ૩૯ વર્ષની ભર યુવાવસ્થામાં જીર્ણ થયેલા વસ્ત્રની માફક શરીરને તજી દઈ સદાને માટે બ્રહ્મલીન થયા. જગતના આધ્યાત્મિક વાતાવરણમાં પોતાની શાંત પણ અતિ પ્રબળ પ્રભાને પ્રસારતો, ભારતવર્ષનો આ અતિ તેજસ્વી તારો સ્થૂળભાવે સદાને માટે અલોપ થયો. **આ પૂણ્યાત્માએ ભરયુવા-**

વસ્થામાં સંસારની સઘળી લેાભ લાલચેાનો ત્યાગ કર્યો હતેા. અને સંસારિઓને પ્રાણપ્રિય એવી વસ્તુઓને તુચ્છકારી, સંન્યાસી થઈ, જનસેવા સ્વીકારી. અલ્પ વયમાં અતિ ઉજ્જવળ અને અચળ કીર્તિને પ્રાપ્ત કરી હતી. જેવી રીતે અલ્પ વયમાં શંકરાચાર્યે બુદ્ધ મતનું ખંડન કર્યું હતું, તેવી જ રીતે સ્વામીજીએ જડવાદનું ખંડન કરી અક્ષય યશ મેળવ્યેા છે,

(૬) સ્વામી વિવેકાનંદજીનાં વચનામૃતેા

(૧) આર્યપ્રજાનું સાદું જીવન અને ઉચ્ચ વિચાર એ પ્રથમ સૂત્ર છે. (૨) જે બે મુખ્ય વસ્તુઓ, કાંચન અને કામિનિ કે જે મનુષ્યને પેાતાનું સ્વરૂપ એાળખવામાં પ્રત્યવાયરૂપ થઈ રહે છે, તેનેા પૂરેપૂરેા ત્યાગ કરવેા. (૩) સતજ્ઞાન મેળવી, તે પ્રમાણે ચારિત્ર ઘડવું અને જગતનું કલ્યાણ કરતે કરતે મેાક્ષ પ્રાપ્ત કરવેા. ખરૂં સાધુપણું પરદુ:ખભંજન થવામાં જ છે. (૪) સાધુ જીવન અને એકાંતવાસને સર્વોપરી ગણવું, પરંતુ જનસેવા અને ભૂતદયા વિનાના જીવનને, શુષ્ક ગણવું (૫) જ્યારે જ્યારે આફત આવે ત્યારે ત્યારે તમારા સ્વરૂપનું ભાન કરેા, અને આફત ચાલી જશે. કારણ, આખરે તે પણ એક સ્વપ્નજ છે. આફતેા મેાટી પર્વત જેવડી હેાય અને સઘળી વસ્તુએા નિસ્તેજ અને ભયંકર લાગે તેા પણ તે માયા જ છે, તેનાથી ડરશેા નહિ. તેનેા નાશ થશે જ. તેની સામા થાએા અને તે જશે. તેના પર પગ મૂકેા અને તેનેા અંત આવશે, (૬) કર્મેન્દ્રિયેા દ્વારા વહી જતી શક્તિઓને રેાકીને તથા એકત્ર કરીને તેમને માનસિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓમાં ફેરવી નાખવી જોઈએ. તેને નિરંકુશ મેાજ-શેાખમાં વાપરી નાખવાથી માણસ નિર્બળ. દુ:ખી અને યાદશક્તિ વિનાનેા બની રહે છે. (૭) હંમેશાં રેાગનેા જ વિચાર ન કર્યા કરેા. અને સદાય હસમુખેા ચહેરેા રાખેા. સદાચારથી વર્તો અને ઉચ્ચ ભાવનાએા રાખેા. નિર્દોષ આનંદ કરેા પણ તમારા શરીરને નુકસાન

કરે એવા વિષયસુખમાં કદીયે ગરક થઈ જશો નહિ. એટલે પછી સઘળું સારૂંજ થશે. (૮) આપણા પ્રત્યેની સામાની વર્તણૂક આપણી જ માનસિક સ્થિતિનું પ્રતિબિંબ છે. (૯) પવિત્ર અંતઃકરણ, તપસ્વી જીવન, ખુલ્લું હૃદય, ઉદારવૃત્તિ, વિશાળ દૃષ્ટિ અને સર્વ માટે લાગણી આ સાધુત્વના ખાસ લક્ષણો છે. (૧૦) આપણામાં આત્મશ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરે, સ્વમાનની લાગણી જગાડે અને આપણી આસપાસના ગરીબ લોકોને કેળવવાને અને તેમનું દુઃખ ટાળવાને શક્તિમાન કરે; એવા ધર્મની આપણને જરૂર છે. (૧૧) ખરો સુધરેલો મનુષ્ય તેજ છે કે જેણે, પોતાની જાતને પોતાના મન અને ઈન્દ્રિયોને જીતી છે. (૧૨) સ્વામીજી કહેતા કે "હું હમ્મેશાં સત્યને માટે જ છું. સત્ય કદી અસત્યને તાબે થશે નહિ. આખું જગત મારી સામે થાય તો પણ આખરે સત્યનો જ જય થવાનો છે! (૧૩) સંન્યાસી, પોતાના જ્ઞાનને દ્રવ્ય કે કીર્તિને માટે વેચતો નથી. (૧૪) પારમાર્થિક વસ્તુનું ભાન જ્યાં સુધી આપણને થાય નહિ. ત્યાં સુધી ઐહિક વસ્તુઓનું યથાર્થ જ્ઞાન આપણે પ્રાપ્ત કરી શકીએ નહિ. (૧૬) સર્વોપયોગી નિષ્કલંક ધર્મ, પ્રભુ અને મનુષ્ય પ્રત્યે પ્રેમ અને અત્યંત પવિત્રતા પર રચાયેલો છે. (૧૭) હિન્દુત્વ એટલે સઘળી શક્તિ, સદ્‌ગુણ ઉચ્ચ વિચાર અને પારમાર્થિક જીવનનો સમુદાય. (૧૮) **મનુષ્યના આત્મામાં ભૂત, વર્તમાન અને ભાવિજ્ઞાનનો જે અખૂટ ભંડાર સદાને માટે ભરેલો છે, વ્યક્ત અને અવ્યક્ત જે સઘળું જ્ઞાન તેમાં રહેલું છે તે સઘળા જ્ઞાનને મનુષ્ય પોતાના આત્મામાંથી પોતાની મેળે ખેંચી કાઢીને કૃતકૃત્ય થાય તેમ કરવામાં તેને મદદ કરવી એજ સઘળી કેળવણીનો ઉદ્દેશ હોવો જોઇએ.** (૧૯) સ્વામીજી ડોળઘાલુ દેશહિત ચિંતકોને પ્રશ્નો પૂછતા કે "લોકોને માટે તમને લાગણી થાય છે? પ્રાચીન ઋષિઓ અને દેવતાઓના કરોડો વંશજો જંગલી જેવા બની રહેલા છે એ જોઈને તમને ખેદ થાય છે? ઘણા વર્ષોથી, હજારો મનુષ્યો ભૂખમરો વેઠીને

રહેલા છે અને આજે પણ ઘણા ક્ષુધાથી પીડાય છે એ જોઇને, તમારો જીવ બળે છે ? એક કાળા વાદળાની માફક અજ્ઞાન ભારત વર્ષ પર છવાઇ ગયેલું છે, તે તમને દેખાય છે ? એ જોઈને તમારા મનમાં ક્ષોભ ઉત્પન્ન થાય છે ? તમે તમારૂં નામ, કીર્તિ, સ્ત્રીપુત્રાદિ માલ-મિલ્કત, અને શરીરને પણ ભૂલી જઈ, ભારતવર્ષના દુઃખના વિચારમાં તલ્લીન થઈ રહ્યા છો ? સ્વદેશભક્તિનું એ જ પ્રથમ લક્ષણ છે. જો ઉપર દર્શાવેલી લાગણીઓ તમારામાં હશે તો તમારામાંનો દરેક જણ, અદ્‌ભુત કાર્યો કરી શકશે. તમારે ભાષણો કરવાની જરૂર નથી. તમારૂં મુખજ તમારો ભાવ પ્રદર્શિત કરશે. તમે એક ગુફામાં ભરાઇ રહેશો તે પણ તમારા પ્રબળ વિચારો પથ્થરની દિવાલોને પણ તોડીને બહાર પ્રસરશે. કોઇપણ ઉત્કટ વિચાર, ખરી લાગણી અને પવિત્ર હેતુની સત્તા એવી જબરી છે. (૨૦) આર્થિક ઉન્નતિ એ કાંઈ પ્રજાની સુધારણા યા ઉન્નતિની ખરી કસોટી નથી. ખરો સુધરેલો યાને ઉન્નત થયેલો મનુષ્ય તો તે જ છે કે જેનો આત્મા અખિલ વિશ્વ સાથે એક થઇ ગયેલો છે. પવિત્રતા પરોપકાર, વૈરાગ્ય અને આત્મ-ત્યાગના પાલન વડે જે અખિલ વિશ્વમાં પ્રભુને જ જોઈ રહેલો છે, તેજ ખરો સુધરેલો, સાચો, શ્રેષ્ટ પુરુષ છે. (૨૧) ધર્મનો અભ્યાસ કરવા પહેલાં, તમારાં શરીર મજબૂત બનાવો. ગીતાનો અભ્યાસ કરવા પહેલાં, તમે બ્રહ્મચર્યથી, કસરતથી અને રમતો વગેરેથી, તમારાં શરીરોને મજબૂત બનાવ્યાં હશે તોજ તમે ઈશ્વર સમીપ જલદી જઈ શકશો. તમારી ભુજાઓ જરા વધારે મજબૂત હશે તો જ તમે તેને સારી રીતે સમજી શકશો. તમારું શરીર સુદૃઢ થશે, ત્યારેજ તમે ગીતામાં દર્શાવાયેલી, શ્રીકૃષ્ણની અગાધ બુદ્ધિ અને શક્તિને સમજવાને લાયક થશો. (૨૨) જો પ્રજા તરીકે જીવતા રહેવું હોય તો, સાદું જીવન સાદી ટેવો, અને પ્રાચીન ભાવનાઓવાળાં આદર્શોનો ત્યાગ કરશો નહિ. (૨૪) અંગ્રેજ અને હિન્દુમાં એટલો જ ફેર છે કે અંગ્રેજમાં આત્મશ્રદ્ધા છે અને હિન્દુમાં તે નથી. (૨૫) આપણને બળની જરૂર

છે. સદાય બળની જરૂર છે, (૨૬) અત્યારે આપણને જેની ઘણામાં ઘણી જરૂર છે. તે ચારિત્ર્ય છે. જે ધૈર્ય અને ચારિત્ર્ય વડે મનુષ્ય ભયંકર મૃત્યુની માફક એક જ સિદ્ધાંતને સત્યને વળગી રહે છે. તેની આપણને જરૂર છે. તમારાં શાસ્ત્રો અને ઋષિમુનિઓએ બાંધેલા અનંત અને અપાર શક્તિવાળા તમારા નિજાત્મામાં શ્રદ્ધા ધરો. બસ; મજબુત બનો, શ્રદ્ધા ધરો, અને બાકીનું બધુંય એની મેળેજ આવી મળશે. (૨૭) આપણામાં રહેલી ચેતન શક્તિને ખીલવવી જોઈએ અને કાં તો છે તે કરતાં પણ વધારે અધમ દશા પ્રાપ્ત કરીને મરવું જોઈએ. બીજો રસ્તો નથી. આજકાલ હિન્દુ પ્રજાનો ધર્મ બસ, પાણીઆરામાં અને રસોડામાં જ આવી રહેલો છે. રસોઈનાં અને પાણીનાં પાત્રો જ તેમનો ઈશ્વર બની રહેલો છે. (૨૮) હિન્દુઓની દૃષ્ટિમાં ઉત્તમ મનોનિગ્રહ અને ઈશ્વરભક્તિવાળા મનુષ્યો જ મોટા ગણાય છે. (૨૯) રાગદ્વેષ, અહંતા મમતાથી રહિત થયેલાં મનુષ્યો જ જગતને ઉપકારક હોઈ શકે. તેમનાં કાર્યો ઉચ્ચ અને દિવ્ય બની શકે. તેમનાથી જ સંસારને સ્થાયી અને સંગીન લાભ મળી શકે, અને જે સુધારો કે શિક્ષણ એવાં મનુષ્યોને ઉત્પન્ન કરી શકતો નથી તે નકામો છે. વખતે ક્ષણિક લાભ તેનાથી થશે પણ અંતે તો તેનાથી હાનિ જ છે. (૩૦) ગીતાનાં દરેક પૃષ્ઠમાં જે મુખ્ય બોધ ઝળકી રહેલો છે તે અત્યંત પ્રવૃત્તિ વિષેનો છે. પણ તે પ્રવૃત્તિમાં પૂર્ણ નિષ્કામતા અને ધીરજ રાખવાની છે. આ સિદ્ધાંત જ આપણી પ્રકૃતિને રસ પડે તેવી રીતે ઉપયોગમાં લઈને તેમ જ ખીલવીને મોક્ષપદ પામવાની કૂંચી છે. એ કૂંચી સર્વને પ્રાપ્ત કરાવવી એ જ વેદાન્તનું લક્ષ્ય છે. (૩૧) **જેમ આપણી આજની સ્થિતિ આપણા ભૂતકાળ પરથી રચાયલી છે તે જ પ્રમાણે આપણા આવતી કાલના–ભવિષ્યના જીવનનો આધાર પણ આપણા આજના વર્તમાન જીવન ઉપર જ રહેલો છે.** (૩૨) વેદાન્તનાં સત્યોને અનુભવ્યાં હોય, અને કૃતિમાં મૂક્યાં હોય તેને જ સ્વામીજી ખરો વેદાન્તી ગણતા. (૩૩)

એક જ આત્મા સર્વેમાં વ્યાપી રહેલો છે અને તે જ સઘળી શક્તિઓ અને પવિત્રતાનું મૂળ છે. (૩૪) જંગલમાં વસી, ફળાહાર કરી કૌપિન ધારણ કરી વેદાધ્યયન કરનાર પ્રાચીન ઋષિ આપણો ધાર્મિક આદર્શ છે. (૩૫) દરેક મનુષ્ય પછી તે નાનો હોય કે મોટો ઊંચ હોય કે નીચ પરંતુ અખૂટ શક્તિ, અપાર પવિત્રતા, અનુપમ આનંદ અને અદ્વિતિ ચેતન જ તેનું અધિષ્ઠાન છે. શારીરિક અહં–મમભાવને મનમાંથી કાઢી નાંખો એટલે તમે તે આત્માને ઓળખશો. (૩૬) સામર્થ્યવાન્ થાઓ, નિર્બળતાથી મુક્ત થાઓ અને તમારો પ્રેમ સર્વ તરફ પ્રસરાવો. (૩૭) આપણું જીવન ટૂંકું છે અને આ વિશ્વના વિષયો નાશવંત છે માટે, તે જ ખરું જીવ્યો કહેવાય કે જે બીજાને માટે જીવે છે. (૩૮) જે પરમાત્મા ઉચ્ચ અને નીચ સર્વમાં રહેલો છે, જે સંત અને પાપીમાં રહેલો છે, જે દેવમાં અને કીડામાં રહેલો છે તે જ દૃશ્ય-અદૃશ્ય, સત્યવિભુ પરમાત્માને ભજો, અને સર્વ બંધનોને તોડી નાંખો. (૩૯) જે પરમ પિતાની ઇચ્છાને અનુસરીને પોતાનું જીવન ગાળે છે તે જ મારા ભાઈ છે, તે જ મારી બેન છે, અને તે જ મારી માતા છે. મહાન્ પુરુષો જેઓ આપણી સાથે વિચાર અને આચારમાં એક છે, તેઓ જ આપણા ખરા સંબંધીઓ છે. (૪૦) જ્યાં સુધી કુદરતના નિયમનો ભંગ છે ત્યાં સુધી રોગ અને દુઃખ રહેવાનાં જ છે. (૪૧) મનુષ્યો જેટલા પ્રમાણમાં વાસનાઓના આદેશ પ્રમાણે વર્તે છે તેટલા પ્રમાણમાં તેઓ અધિક રોગી, દુઃખી અને અસંતોષી જ બને છે. (૪૨) ઈશ્વર સારી વસ્તુઓને પરાણે કે લાયકાત વિના કોઈને આપતો નથી. (૪૩) જે મનુષ્ય જેમ જેમ અનંત જીવન સાથેના પોતાના સ્વાભાવિક ઐક્યનો અનુભવ કરે છે અને તેને અનુસરતું જીવન ગાળે છે તેમ તેમ સર્વ જરૂરી ચીજો તેને આપોઆપ આવી મળે છે. (૪૪) જેમણે આત્માનુભવ મેળવ્યો છે તેજ બીજાને આત્માનુભવ કરાવી શકે છે. (૪૫) ભલે તમે ગરીબ હો, પરન્તુ જગતના

મોટાં મોટાં પરાક્રમો તો ગરીબોએ જ કરેલાં છે. ભારતવર્ષનું કલ્યાણ કરવાને માટે પવિત્રતા, સહૃદયતા, સ્થિરતા અને વૈરાગ્ય ધારણ કરો અને તમારી જાતમાં અનહદ શ્રદ્ધા રાખો. (૪૬) **પ્રથમ ૐ નું રહસ્ય જાણો અને અનુભવો કે તમે જ ૐ (પરમાત્મા) છો. "तत्त्वमसि"નું રહસ્ય એ જ છે એ રહસ્યને અનુભવવાથી તમે ધારશો તે કરી શકશો. "ૐ" એ જ મોટો ખજાનો છે. જે મનુષ્ય એ "ૐ"નું રહસ્ય જાણે છે તે ધારે છે તે મેળવી શકે છે.** તમારે દ્રવ્યની જરૂર હોય તો, તમારા એ અનુપમ આત્મામાં શ્રદ્ધા રાખી, ઉદ્યોગ કરો અને દ્રવ્ય તમને આવી મળશે. તમારે બુદ્ધિશાળી થવું હોય તો તેને માટે પણ એ જ પ્રકારે પ્રયાસ કરો અને તમે વિલક્ષણ બુદ્ધિવાળા બની રહેશો. (૪૭) કોઈ પણ પ્રજા આધ્યાત્મિક વિકાસ વગર મહાન થઈ શકતી નથી. (૪૮) સ્વામીજી કહેતા'તા કે ભારતવાસી! બીજાઓના અધમ અનુકરણથી, બીજાઓના ઉપર આમ આધાર રાખવાથી, આવી ગુલામ જેવી નિર્બળતા ધરવાથી, આવી તૈયારીઓથી શું! તું ઉદયને શિખરે પહોંચી શકે? (૪૯) આ તારી બાયલાને છાજે તેવી, અધમ નિર્બળતાથી, બહાદુરોને જ મળી શકે તેવાં સુખ-સ્વાતંત્ર્યને શું તું કોઈ કાળે પણ મેળવી શકીશ? (૫૦) તું ભૂલી જઈશ નહિ કે જે દેવને તું પૂજે છે તે મહા ત્યાગી ઉમાપતિ શંકર છે. (૫૧) તું ભૂલી જઈશ નહિ કે તારું લગ્ન, દ્રવ્ય, અને જીવન જેમ ઇન્દ્રિય સુખને માટે નથી તેમ તે તારા એકલાના જ સુખને માટે નથી. (૫૨) તું ભૂલી જઈશ નહિ કે તારો જન્મ શ્રી જગદંબા માતૃભૂમિના યજ્ઞમાં બલિદાનને માટે જ છે. (૫૩) તું ભૂલી જઈશ નહિ કે નીચલા વર્ગો, અભણ, ગરીબ, અજ્ઞાની, મોચી ભંગી-એ સર્વ તારા ભાઈઓ છે. તારાં પોતાનાં જ શરીરો છે. (૫૪) તારા શરીર પર ભલે માત્ર એક ફાટેલી લંગોટી રહેલી હોય તો પણ ગર્વથી કહે કે ભારતવાસી ભિખારી બ્રાહ્મણ, અત્યંત અજ્ઞાની, અંત્યજ અને નિરાધાર બાળક

પણ મારો ભાઈ છે. (૫૫) સાધુ-સંન્યાસીઓનું જીવન પોતાનો મોક્ષ સાધવાને અને જગતનું હિત કરવાને માટે જ છે. (૫૬) શારીરિક સામર્થ્ય, માનસિક સામર્થ્ય અને આધ્યાત્મિક સામર્થ્ય એ જ જીવનસૂત્ર હોવું જોઈએ. (૫૭) જેનું હૃદય ગરીબને માટે દુઃખી થાય છે તેને જ હું મહાત્મા કહું છું. (૫૮) ત્યાગીનો વેશ છતાં દુઃખીઓ તરફ સહાનુભૂતિ અને સેવાવૃત્તિ ન હોય તો, તેવો મનુષ્ય આળસુ અને દંભી જ છે. (૫૯) શુષ્ક પૂજામાં કલાકના કલાક સુધી બેસી રહેનાર તેમ જ સ્વમોક્ષને માટે યત્ન કરનાર મનુષ્યના મનમાં પણ જો સ્વદેશને માટે લાગણી ન હોય તો, તે હૃદય વગરનું ખાલી ખોખું છે. (૬૦) વેદાન્ત સર્વ સંગ્રાહ્ય તત્ત્વોથી ભરપૂર છે. તે ઉચ્ચમાં ઉચ્ચ નીતિને પ્રતિપાદન કરે છે? અત્યંત પવિત્ર ચારિત્ર્યને ધારણ કરવાનું તે મનુષ્યને બોધે છે. અને સંપૂર્ણ સ્વાર્થત્યાગની તે હિમાયત કરે છે. (૬૧) વેદાન્ત સર્વ ધર્મથી શ્રેષ્ઠ છે. અને તેનું પાલન કરવાને ભારતવર્ષ જેવું બીજું એકકે સ્થાન યોગ્ય નથી. (૬૨) **પારમાર્થિક જીવન જ સુખમય અને સત્ય** છે. (૬૩) આત્મ ચિંતનથી ઘણુંય માનસિક બળ મળે છે. અને કાર્ય કરવાને વધારે બળવાન અને ઉત્સાહી બની શકાય છે. (૬૪) તમારા હૃદયને સ્મશાન ભૂમિ બનાવી; ગર્વ. સ્વાર્થ અને વાસનાને તેમાં બાળી નાખો. (૬૫) જો કોઈ પણ વસ્તુથી ભારતવર્ષનો બચાવ થશે તો તે વસ્તુ તેની વૈરાગ્યવૃત્તિ છે. (૬૬) જ્યારે હિન્દ સાચી વૈરાગ્યવૃત્તિને સમજતું થશે અને તેનું પાલન કરતું થશે ત્યારે જ તે યુરોપની પ્રજાઓમાં પોતાનું યોગ્ય સ્થાન મેળવશે (૬૭) જગતનો આખો ઈતિહાસ થોડાંક આત્મ શ્રદ્ધાવાળા મનુષ્યોનોજ ઈતિહાસ છે. (૭૮) લાગણીવાળા હૃદયની વિવેકી બુદ્ધિની અને કામ કરનાર શરીરની આપણે જરૂર છે. (૬૯) જેણે મન જીત્યું છે તેણે આખા જગતને જીત્યું છે (૭૦) હું વારેવારે કહું છું કે નિર્બળ મનુષ્યો આત્માનો સાક્ષાત્કાર કદીપણ કરી શકતા નથી. (૭૧) પ્રેમથી કાર્ય

કરો, નિસ્વાર્થપણે કાર્ય કરો, નિન્દા કે સ્તુતિને ગણકાર્યા વગર કાર્ય કરો. (૭૨) વાંચનના જે બોજાને તમારે આગળ ઉપર મનમાંથી કાઢી જ નાંખવો પડે એમ છે, તેવા બોજાથી ચિત્તને શા માટે ભરી દો છો? ગીતાજીને વાંચો, વેદાન્તનાં બીજા સારાં પુસ્તકોને વાંચો, કેમકે તેની તમારે આખા જીવન સુધી જરૂર છે. (૭૩) **અનેક પુસ્તકોનાં ઉપર ચોટિયા વાંચન કરતાં એક બે પુસ્તકોનો સંપુર્ણ અભ્યાસ અને મનન તેજ વધારે પસંદ કરતા** (૭૪) અસંખ્ય ગરીબો અને દુઃખીઓ સહાયને માટે પોકાર કરી રહેલા છે. આપણી ફરજ આપણને કહે છે કે આપણે તેમનું દુઃખ ટાળવાને મહેનત કરવી જોઇએ. (૭૫) ખરો હિંદુ તેજ કહેવાય કે જે સ્વદેશભૂમિની મહત્તા સમજે છે? જેણે તેની સંસ્કૃતિ સૌન્દર્ય, ઐક્ય અને શક્તિઓનો બરાબર અભ્યાસ કરેલો છે જે તેના કલ્યાણને માટે મથી રહેલો છે. જે અસંખ્ય સ્વદેશીઓને પોતાનાં જ શરીરો ગણે છે. જે તેમનાં જ સુખે સુખી છે અને તેમનાં જ દુઃખે દુઃખી છે. જે ભારતવર્ષમાં જન્મ લીધાથી મનમાં ગર્વ ધરે છે, જે સ્વદેશના પ્રાચીન ઈતિહાસમાં નિષ્ણાત થયેલો છે, જેને તેની વર્તમાન અને ભાવિ દશામાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ છે, જે સત્યને માટે નિડર અને ધૈર્યવાન બની રહેલો છે, જે પોતાના બાપદાદાઓની પ્રાચીન ભાવનાઓનો બચાવ કરવાને સદાય તત્પર છે, જેને મન તેનો દેશ તેનો પ્રભુ છે, અને જે સદાય પોતાના હૃદયમાં "હિન્દ! હિન્દ" એ જ જાપ જપી રહ્યો છે. (૭૬) પ્રેમથી કાર્ય કરો, નિસ્વાર્થપણે કાર્ય કરો, નિંદા કે સ્તુતિને ગણકાર્યા વગર કાર્ય કરો. (૭૭) દઢ થયેલી ઉત્તમ ભાવનાઓ જ મોટાં કાર્યોને ઉત્પન્ન કરી શકે છે. (૭૮) ઉન્નત મનુષ્યો રિવાજોથી અને કાયદાઓથી કાબુમાં આવતા નથી, પણ તેઓ સત્ય, પ્રેમ, સહાનુભૂતિ અને પ્રમાણિકતાના દિવ્ય નિયમોને વશ થાય છે. (૭૯) જે કેળવણી, જે સુધારો; કે સંસ્થા મનુષ્યના દિવ્યાત્માને જાગૃત કરે છે અને જે જનક, રાનડે, અગત્સ્ય, કે વસિષ્ઠ જેવાને

ઉત્પન્ન કરી શકે તેજ સંસ્થા સ્પૃહણીય ગણાય. (૮૦) કામિનિ-કાંચનના ત્યાગી જ સત્સંગ કરવા યેાગ્ય છે. (૮૧) સ્વદેશી કાર્ય કરવામાં આપણે જે પસીનેા ઉતારી શું અથવા જે રક્ત આપણે રેડીશું, તે પસીનેા કે રક્તમાંથી મોટા વીર, કાર્યદક્ષ પુરૂષો ને પ્રભુના યેાદ્ધાએા ઉત્પન્ન થશે. અને તેએા આખા જગતમાં મોટા ફેરફાર કરી મૂકશે **આ વાત કહી યે તમે ભૂલી જશેા નહિ કે સમાજ સેવા અને ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર એ જ સાધુઓનો આદર્શ** છે. (૨) જ્યાં સુધી મારા દેશનેા એક કુતરેા પણ ભૂખ્યેા હશે ત્યાં સુધી તેને ખવડાવવું અને તેની જ સંભાળ લેવી એ જ મારેા ધર્મ બની રહેશે (૮૩) બીજાઓને આત્મવત સમજીને હજારેા ભૂખ્યાંએાના પ્રાણ બચાવવાને આપણે આપણા જીવનનેા ભેાગ આપવેા એ પણ વેદાન્તનું મુખ્ય રહસ્ય છે. (૮૪) મેાજ શેાખ અને ઇન્દ્રિય સુખના જ ઉદ્દેશવાળા જીવનને તેએા સડી ગયેલાં છતાં ગુલાબના ફુલથી ઢાંકેલા રાખ જેવું અથવા તેા કસબી વસ્ત્રથી ઢાંકેલા દુર્ગંધવાળા ગૂમડા જેવું કહેતા. (૮૫) ખરેા સાધુ વિષયી તથા અંધશ્રદ્ધાળૂ મનુષ્યેાને પણ સદ્ગુણી અને પ્રભુપરાયણ બનાવી મૂકે છે. તેનું જીવન અને હાજરી આસપાસના મનુષ્યેાના સ્વભાવ અને ચારિત્ર્ય પર અસામાન્ય અસર ઉપજાવે છે. (૮૬) વેદાન્તના સત્યેાને અનુભવી કૃતિમાં મૂકયાં હેાય તેજ ખરેા વેદાંતી કહેવાય. (૮૭) માયાનેા પડદેા, મળ અને વિક્ષેપ દૂર કરી નાંખવા માટે શુભ કર્મો કરવાં જોઈએ (૮૮) સવારે અને સાંજે આપણું મન, સ્વાભાવિક રીતે વિચારેાને માટે વધારે લાયક બને છે. અને તે વખતે તેને જલદીથી એકાગ્ર કરી શકાય છે. એ સમયે દરેક જણે અવશ્ય એકાગ્રચિત્તથી પ્રભુનું ધ્યાન ધરવું જોઈએ. (૮૯) મહાપુરૂષેા જ્યાં જાય છે ત્યાંનું વાતાવરણ પવિત્ર અને સ્વર્ગ સમાન જ કરી મૂકે છે. (૯૦) દરેક જીવ પેાતાના મૂળ સ્વરૂપમાં દેવ છે. બાહ્ય અને આંતરિક પ્રકૃતિ ઉપર જય મેળવીને એ દેવત્વને ખુલ્લું કરવું એ જ માનવ

જીવનનો અંતિમ આદર્શ છે. કર્મથી, પૂજાથી, યોગથી કે તત્ત્વ-જ્ઞાનથી એકથી કે અનેકથી, તે કાર્યને સાધો અને મુક્ત થાઓ. બધો વર્ણ એમાં જ સમાઈ જાય છે. (૯૧) જનસેવા વગર પ્રભુસેવા અધૂરી જ છે. તેમ જ પ્રભુભક્તિના રંગથી રંગાયા વગરની જનસેવા પણ પરમ કલ્યાણની સાધક નથી. (૯૨) સાચી સાધુતા આત્મભાવ પ્રગટાવવામાં અને દીનદુ:ખીઓનાં દુ:ખે દુ:ખી થવામાં જ રહેલી છે. પ્રભુ પૂજામાં ઘડી બે ઘડી ગાળવી અને પછી બધો વખત જગતના પ્રપંચમાં ડૂબી રહેવું કે દુ:ખીઓનાં દુ:ખ તરફ આવી ઉદાસીનતા દર્શાવવી એ તો પ્રભુ પૂજાની મશ્કરી છે. (૯૩) આવો ફળફૂલથી લચી પડતો સુંદર દેશ તમને મળેલો છે. અને ફળફૂલ ઉત્પન્ન કરી આપે એવી કુદરત તથા ઋતુઓ તમને પ્રાપ્ત થઈ છે. તો પણ અન્ન અને વસ્ત્રને માટે તમારે હાય હાય જ કરવી પડે. એક વાર જે દેશનાં અન્ન અને જ્ઞાન જગતના સમસ્ત દેશોમાં પ્રસરી રહ્યાં હતાં તે જ દેશની આ તે કેવી દુર્દશા! જે જાતિ પોતાને હાથે પોતાના સામાન્ય અન્નવસ્ત્રને પણ મેળવવા જેટલી જોગવાઇ કરી શકતી નથી, અને જેને નજીવી વસ્તુઓ માટે બીજાના મુખ સામું જોવું પડે છે તેને તે વળી બડાઇ હાંકવા જેવું શું હોય? સૌ પહેલાં જીવન સંગ્રામમાં આગળ વધો. ભારત દેશમાં કેટલી વસ્તુઓ થાય છે? વિદેશી પ્રજા તમારા જ દેશમાંથી કાચો માલ લઈ જાય છે ગર્દભની માફક ભાર ખેંચ્યા સિવાય કાંઈ સૂઝતું જ નથી. તમે લોકો બુદ્ધિની આડાં બારણાં વાસીને ઘરનું ધન બીજાઓને આપી દો છો અને પછી તમો "અન્ન-અન્ન" કરતા ભૂખ્યા ટળવળો છો. (૯૪) ઓ હિન્દના સાધુઓ! ઓ ઋષિમુનિનાં સંતાનો! સર્વવ્યાપી પ્રભુનાં આ લાખો કરોડો જીવતાં જાગતાં મંદિરોમાંનો કચરો સાફ કરવા, અને તેમાં અપૂજ્ય પડી રહેલ શિવ ભગવાનને સેવાપૂજાથી પ્રસન્ન કરવાને તત્પર થશો? પોતાનો પ્રાણ અને સર્વસ્વ, બીજાને માટે અર્પણ કરી દેવાં એ જ વર્તમાન સમયનો સાચો સંન્યાસ છે.

જો તેમ ન થઈ શકે તો આ ભગવાં કપડાંનો અર્થજ શો છે? જેણે વૃક્ષની છાયાને જ પોતાનું ઘર માનેલું છે અને હથેળીને જ ભિક્ષાપાત્ર માનેલું છે, એવા આપણને કંઈ વસ્તુ વિના નથી ચાલી શકતું! આપણા બંધુઓને પૂરું પહેરવાનું પણ મળે નહિ, તો પછી આપણા મુખમાં કોળીઓ જ શી રીતે પેસી શકે? (૯૫) ગામેગામ ફરીને ગરીબોની સેવા કરવામાં જીવનને અર્પણ કરી દો. આપણા ચારિત્ર્ય, ધાર્મિકતા, અને તપોમય જીવનથી ધનવાનોના હૃદયમાં, ગરીબો પ્રત્યેની ફરજોનું ભાન કરાવો, અને ગરીબો તથા દુઃખીઓની સેવા કરવા તેમની પાસેથી દ્રવ્ય મેળવો. (૯૬) જગતના કલ્યાણ માટે તમારું જીવન નિયમિત કરો. અને સાધુજીવનનાં બે મુખ્ય અંગો, કનક અને કામિનિનો ત્યાગ એટલે કે બ્રહ્મચર્ય અને ભિક્ષાવૃત્તિને સંપૂર્ણ રીતે પાળી તમારા તપ અને અનુભવોનો લાભ જગતને આપો. (૯૭) સંસાર અસાર છે. મૃત્યુ અવશ્ય આવે છે. અને દરેકને ઝડપે છે. તો પછી નાશવંત સમૃદ્ધિ મેળવવા માટે મનુષ્યે શા માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ? (૯૮) તમારા ધર્મને માટે તમારા દેશને માટે, તમારે એકાંત વાસમાંથી બહાર નીકળવાનું છે અને હજારો નિરાશ્રિત, અજ્ઞાની અને દુઃખી મનુષ્યોનાં અંતઃકરણમાં આશા, આશ્વાસન, અને જ્ઞાનનો વાસ કરવાનો છે. મારે, ભારત વર્ષમાં નવીન પ્રકારના સંન્યાસીઓ ઊભા કરવાના છે અને તે એવા હોવા જોઈએ કે જે પોતાની મુક્તિની દરકાર નહિ કરતાં ગરીબ અને દુઃખીઓને સહાય કરવામાં નરકવાસ ભોગવવો પડે તો તે પણ વેઠી લે. (૯૯) જ્ઞાનભક્તિનાં અધિકારી ઉચ્ચ હૃદયમાં, જ્ઞાનનો પ્રકાશ પાડીને તેમાં સુપ્ત રહેલ પરબ્રહ્મરૂપી સિંહને, જાગ્રત કરવાને જ આ જગતમાં સંન્યાસીનું જીવન છે. માટે ઊઠો, જાગૃત થાઓ અને બીજાને જાગૃત કરો. એટલે મોક્ષને પણ આપોઆપ જ તમારી પાસે આવી પડેલો જોશો. (૧૦૦) તમારી જાત માટે સુખ સગવડ નહિ શોધતાં સર્વ યોગક્ષેમ ઈશ્વર ઉપર જ રહેવા દેજો. દરેક પ્રકારની આસક્તિને-

કાંચન અને કામિનિને–તમારે ખાસ છેદી નાખવી. આવી મળે તો પણ, તેને ઝેર સમાન ગણીને તેનાથી દૂર જ રહેજો. (૧૦૧) **ઘણું બોલવાથી પ્રાણનો ક્ષય થાય છે. આમ હોવાથી જેમને બોલવાની જરૂર પડે તેણે સાવધાનતા રાખવી જોઈએ. તેણે પોતાની પ્રાણશક્તિ વધારવા સારૂ થોડો સમય મૌન રહી એકાન્ત સેવન કરવું જોઈએ.** (૧૦૨) એટલા વિશાળ બનો કે ચિંતાને સ્થાન આપો નહિ, એટલા ઉમદા બનો કે ક્રોધને સ્થાન આપો નહિ, એટલા બળવાન બનો કે ભયને સ્થાન આપો નહિ (એટલા સુખી અને આનંદી રહો કે આફતોને સ્થાન આપો નહિ (૧૦૩) તમારા આત્માના સામર્થ્યની મહત્તા સમજો અને તે શબ્દોથી નહિ પરંતુ વીરતા ભર્યા ઉમદા કાર્યોથી જણાવો (૧૦૪) એટલા મજબૂત બનો કે કોઈ કાર્ય તમારા મનની શાંતિનો ભંગ કરી શકે નહિ (૧૦૫) તમારા વિકાસ માટે એટલો સમય લો કે તમને બીજાની ટીકા કરવા સમય જ મળે નહિ (૧૦૬) સૌથી સારી બાબતોનો જ વિચાર કરો, સૌથી સારાં કાર્યો માટે જ પરિશ્રમ લો અને સૌથી સારી વસ્તુઓ જ પ્રાપ્ત કરવાની આશા રાખો (૧૦૭) જ્યાં સુધી તમે સત્યના નિયમોને વળગીને ચાલશો ત્યાં સુધી આખું જગત તમારે પડખે ઉભું છે એવી શ્રદ્ધા રાખો અને (૧૦૮) ભૂતકાળની ભૂલો ભૂલી જાઓ અને ભવિષ્યના મહાન્‌વિજય તરફ જ તમારી દૃષ્ટિ રાખો.

સ્વામીજીના અદ્ભુત જીવનકાર્યનું દિગ્દર્શન

પૂર્વ જન્મનો યોગ ભ્રષ્ટ યોગી, નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી, બુદ્ધિ અને સૌન્દર્યનો સાગર, જન્મથી જ એકાગ્રતા વગેરે શક્તિઓ લઈને અવતરેલ, મહાભાગ નરેન્દ્ર–સ્વામી વિવેકાનંદનું જીવન, માનવ જીવનમાં કેવી અલૌકિક શક્તિઓ રહેલી છે અને તે કેળવાય તો તેની સત્તા કેટલે સુધી પહોંચે છે તેનો આબેહૂબ ચિતાર છે. આર્ય જીવનની મહત્તા અને તેમાં રહેલી ગુપ્ત શક્તિઓ કેવી અને કેટલી છે તેનું તે

ભાન કરાવે છે. હિન્દના અગ્રગણ્ય પુરુષો કેવા જ્ઞાન ચારિત્ર્ય સંપન્ન જોઈએ અને તેમણે સર્વ ભાવથી સેવા ધર્મમાં જ કેવું સમર્પિત થઈ રહેવું જોઈએ તેનો તે આબેહૂબ નમૂનો છે. જેણે વિષય લોલુપતાને અને લોભવૃત્તિને જીતી તેણે સર્વ જીત્યું, તે સિદ્ધાંતની તે સિંહગર્જના છે. બ્રહ્મચર્યના પ્રભાવનો તે શ્રેષ્ઠ નમૂનો છે. વિવેકયુક્ત વૈરાગ્યની તે પરાકાષ્ટા છે. સ્વાશ્રય અને અડગ આત્મશ્રદ્ધાનો તે ઉત્તમ દાખલો છે. માનવ સ્નેહ અને સ્વદેશ પ્રીતિનું તે ઉચ્ચતર સ્વરૂપ છે. પ્રભુ પરાયણતા અને સ્વાર્થ ત્યાગની તે અવધિ છે. અપ્રતિમ સ્વદેશાભિમાનની તે ખરી દિશા છે. લોક સેવા માટે જન્મ લેનાર યોગી પુરુષનું તે નિષ્કામ કર્મ છે. ગીતામાં વર્ણવેલો તે કર્મ યોગ છે. સ્વામી દયાનંદજી તેમ જ સ્વામી વિવેકાનંદજી બન્ને અસામાન્ય કોટિના સંન્યાસીઓ હતા. દીનહીન ભારત ભૂમિના ભવ્ય ભાગ્યાકાશના આ બન્ને અદ્ભુત આવાહકો હતા. ભારતવાસીઓની દુર્દશાથી બન્નેનાં હૃદય ચિરાઈ જતાં હતાં. વિવેકાનંદજીનું કાર્ય, તીર્થ અને મૂર્તિપૂજા વગેરેના મૂળ ઉદ્દેશ અને ઉપકારકતાનું તથા દેશમાં સર્વત્ર વ્યાપી રહેલા દીન, દુઃખી સજીવનારાયણો પ્રત્યેના સેવા ધર્મનું ભાન કરાવી ઉપલક ઉપાસનાને અને કર્મકાંડની અસારતા સમજાવવાનું મુખ્ય કાર્ય હતું.

જો નરેન્દ્ર સંન્યાસી ન થયો હોત તો તે એક મહાન રાજદ્વારી પુરુષ, વકીલ, સંસાર સુધારક કે વક્તા તરીકે બહાર પડયો હોત, અને ઘણી સમૃદ્ધિ અને સત્તા ભોગવવાને શક્તિમાન થયો હોત. પરંતુ તેના જન્મસિદ્ધ સાધુતા અને વૈરાગ્ય આ સર્વને તુચ્છ ગણાવતાં. તેમણે તેને પોતે ધનિક થવા કરતાં, ધનવાન લોકોને, નિર્ધન અને દુઃખી મનુષ્યો તરફ દયા ભાવ અને લાગણી દર્શાવવાનો બોધ કરવાનું દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરવા કરતાં ગરીબોને દ્રવ્યનાં સાધનો કરી આપવાનું જગતના સ્વાર્થી ધનવાન બનવા કરતાં, પરમાર્થ સાધક સાધુ થવાનું

સર્વને ત્યાગ, આત્મભોગ અને પવિત્રતાનો ઉત્તમબોધ અને દાખલો આપવાનું–રે, સમસ્ત જગતનું ઐહિક અને પારલૌકિક હિત સાધવાનું અને અખિલ વિશ્વનું કલ્યાણ કરવાનું, મહાન કાર્ય, માથે લેવાનું પસંદ પાડયું હતું, જ્ઞાન મેળવી તે પ્રમાણે ચારિત્ર્ય ઘડવું અને જગતનું કલ્યાણ કરતાં કરતાં મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવો એ એમનો મુખ્ય બોધ હતો પરદુઃખભંજન થવામાં જ તેઓ ખરું સાધુપણું માનતા.

આવા પવિત્ર મહાત્માઓ પરમ કૃપાળું પરમાત્માની દયાના નમુનાઓ છે. **અને તેઓ વિષય રૂપી મહાસાગરના અંધારા તળિયામાં ડુબી જતાં અજ્ઞાન મનુષ્યોને દિવાદાંડીરૂપ છે.**

(૭) રામમૂર્તિ

(૧) જન્મસ્થાન અને બાલ્યાવસ્થા

મનુષ્યની પ્રત્યેક શક્તિ પર વિજય મેળવનાર અમાનુષી બળનો સ્વામી તથા અકથનીય ઉત્સાહ તથા સંકલ્પ બળ ધરાવનાર. ભારત-ભીમ, બાળબ્રહ્મચારી પ્રોફેસર રામમૂર્તિ દક્ષિણમાં આંધ્ર દેશમાં વીરઘટમ નગરમાં એક પોલીસ કોન્સ્ટેબલને ઘેર જન્મ્યો હતો. ત્રણ ભાઈઓમાં તે સૌથી નાનો હતો. બાળપણમાં, તેઓ તદ્દન નઠોર, માયકાંગલા અને મરવાની આળસે જીવનાર બાળક હતા. ભણવામાં પણ "ઢ" હોવાથી આખા ઘરમાં કણીની માફક ખૂંચતા. પણ પાછળથી બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપે, અપાર પરિશ્રમ લઈ અલૌકિક બળ પ્રાપ્ત કરી, આખા ભારતવર્ષમાં પોતનું નામ, ઘરગથ્થુ બનાવી શકયા હતા તેમણે ઝાઝો અભ્યાસ કર્યો નોહતો.

(૨) બ્રહ્મચર્યપાલન અને બાળપ્રાપ્તિ

તેમના શૈશવકાળના નિર્બળ શરીરમાં, હેરત પમાડનાર અમાનુષી બળ કેવી રીતે આવી શકયું તે જાણવું રસિક તેમ જ

ઉપકારક હોવાથી તેમના પ્રારંભના વ્યાયામકર્મનું વર્ણન કરેલું છે. તેઓ સવારે વહેલા ઊઠી, દૂર એક લશ્કરની છાવણી હતી ત્યાં જવા માટે દોડતા. ત્યાંના લશ્કરીઓના અખાડામાં ખૂબ કુસ્તી કરતા, અને વળી પાછા છ માઈલ દોડતા ઘેર જતા. ઘેર આવી પોતાના અખાડાના દોઢસો શિષ્યો પૈકી કેટલાકની સાથે કુસ્તી કરતા. અને ત્યાર બાદ તદન થાક લાગે ત્યાં સુધી તરતા. બહાર નીકળ્યા પછી ગોઠીયા તેમને ઉપાડી લઈ જતા. અને લંગોટ પણ તેઓ જ છોડતા. કારણ કે તેઓ અતિપરિશ્રમને અંતે તદ્દન અશક્ત થઈ જતા હતા. પછી થાક ખાઈ જમતા અને આરામ લઈ સાંજ થતાં

પાછા પંદરસોથી ત્રણ હજાર દંડ અને પાંચ હજારથી દસહજાર બેઠક કાઢી, કુસ્તી કરી, દૈનિક વ્યાયામક્રમની પૂર્ણાહૂતિ કરતા. આનું પરિણામ એ આવ્યું કે સોળ વર્ષની વયે તેઓ એવા તો જોરાવર બન્યા કે નાળિએરના ઝાડને જોરથી ખભો મારતા, કે ઉપરથી બે ત્રણ નાળિએર તૂટી પડતાં.

(૩) અમાનુષી શારીરિક બળ વડે કરેલ અદ્‌ભુત કાર્યો

ઉત્તરોત્તર તેમની શારીરિક શક્તિનો વિકાસ એટલો તો પરાકાષ્ટાએ પહોંચ્યો કે સવામણ વજનના ભાલાને તરણા પેઠે ફેરવનાર અને તલવારના એક જ ઝટકાથી બખ્તર સાથે સવાર ઘોડાને જનોઈવાઢથી બે ટુકડા કરનાર રજપુત કુલભુષણ પ્રતાપ અને બખ્તરવાળા પઠાણને ઘોડા સુદ્ધાં ભાલાથી વીંધી બાણુવળી પૃથ્વીરાજના અતુલ બળદર્શક સંસ્મરણોને ભુલાવી દે તેવાં નીચેના અદ્‌ભુત કાર્યો કરવા સમર્થ થયા હતા.

(૧) પચીસ ઘોડાના બળની બે મોટર ગાડીઓ સામસામી દોડતી તેઓ રોકી રાખી શકતા.

(૨) સોથી દોઢસો મણુ વજનનો પથ્થર પોતાની છાતી પર મૂકાવી, તેના પર માણુસો પાસે ઘણુના ઘા કરાવી, પછી એક જ આંચકાથી તેને ગોથમડી ખાતો કરી પોતે ઊભા થઈ શકતાં. પ્રસિદ્ધ પહેલવાનો ૪૦૦૦ રતલથી–સો મણુથી વધારે વજન છાતી પર ઉઠાવી શકતા નહિ.

(૩) ચાળીસથી પચાસ માણુસોને બે ગાડામાં બેસાડી છાતી અને પેટ અથવા સાથળો પર તે ગાડાં ખેંચાવતા હતા.

(૪) પોતાના દાંતથી તાજવામાં બેસાડેલા ઘોડાને તાજવા સાથે જમીનથી બે ફૂટ ઊંચે–અદ્ધર કરી શકતા.

(૫) ચાર મજબુત માણુસોને સાંકળના છેડા પકડાવી પોતાને પડખે બે બાજુ ઊભા રાખતા પછી સાંકળને પોતાની છાતી પર વીંટી જોરથી છાતી ફુલાવીને સાંકળના કટકા કરી નાંખતા.

(૬) સરકસમાં ત્રણુ ટન ૭ હજાર રતલ ઉપરાંતના વજનના હાથીને ઊંચકી શકતા.

એમની યુવાવસ્થામાં એમની છાતીનો ઘેરાવો, ૪૮ ઈંચ, ફૂલાવેલી ૫૬ ઇંચ ને ખાલીનો ૩૭ ઇંચ હતો.

(૭) અર્ધા ઈંચની સાંકળ એક જ આંચકાથી તોડવી એ એમને મન રમતની વાત હતી. આ તો એમના બળની વાનગી! બાકી એમણે વિવિધ પ્રસંગે જે શરીર સામર્થ્ય દર્શાવેલું હતું તેની ગણુના જ કરાય નહિ. તેમ તેની તુલના નજરે જોયા સિવાય થાય નહિ, તેઓ સાડા પાંચ ફૂટ ઊંચાઈ; સવા ૭ મણુ વજન, કાળું પ્રૌઢ શરીર, મોટી મૂછો, સોંસરી ઊતરી જાય એવી વિકસિત વિશાળ આંખોવાળો એક મનહર ને મોહક બ્રહ્મચારી હતા.

(૪) પ્રગતિસાધક સિદ્ધાંતો

(૧) બ્રહ્મચર્ય પાલન

તેમનો કુમાર તથા કુમારિકાઓના ઉત્કર્ષ માટે, એકજ સંદેશો છે કે ભારતની ખરી સેવા કરવી હોય તો બ્રહ્મવીર બ્રહ્મચારી બનવું જોઇએ. તેઓ કહે છે કે કાયિક, વાચિક, અને માનસિક એ ત્રણે પ્રકારનું વીર્યરક્ષણ, શરીરનો પાયો છે, અને તે વિના કસરત કરવી નકામી છે.

(૨) અજય નિશ્ચયબળ

"કરવું યા મરવું" "do or die" **कार्यसाधयामि वा देहम् पातयामि ॥** એ એમનું સૂત્ર છે, ધાંગધ્રામાં, એક વખત તેઓ ગએલા મહારાજાએ પોતાની ખાનગી મોટર રોકવા કહ્યું. યથાવિધિ તૈયાર થાય તે પહેલાં હાંકનારે અધીરાઈથી મોટર હાંકી દીધી. આંચકો આવતાં જ, તેમની પીંડી સ્થાનભ્રષ્ટ થઈ, અને તેઓ બેભાન થઈ ગયા. ડાકટરે પગ ઠેકાણે તો કર્યો, પણ તેમને અસહ્ય વેદના થયે જતી હતી, પરંતુ આ કર્મવીર પહેલવાનથી મોટર ન રોકાઈ એ ભાવિ કલંક તેઓએ સહન ન કરવાનો નિશ્ચય કર્યો. પગ ઉપર પાટા બાંધી, લંગડાતા લંગડાતા એ ખેલને સ્થાને ગયા. વેરાતા લોકો તેમને જોઈને દિગ્મૂઢ થઈ ગયા છતાં પણ તેમણે દૈવી બળથી એકાગ્રતા સાધી અને ૭૦ માઇલની ઝડપથી જતી એ ૨૫ ઘોડાના બળવાળી મોટરને એક બે વખત નહિ પરંતુ તેર વખત રોકી! મરી જાય છતાં તે નિષ્ફળતા ભોગવે નહિ ધન્ય, બ્રહ્મચારી રામમૂર્તિને!

(૩) સમગ્ર વિભૂતિને સારાંશ એકાગ્રતા છે.

પ્રાચીન કે અર્વાચીન, આ દેશ કે પરદેશ, બધે જે મહારથીઓ ઘૂમ્યા છે. જેમનાં પરાક્રમોનો ડંકો દિગન્તમાં વાગ્યો છે, એ સર્વમાં

અજય મનોબળજનિત એકાગ્રતા સાધવાની શક્તિ હતી. શરીરબળ ઉપરાંત તેઓ અપૂર્ણ સંકલ્પશતિ વડે એક નિમિષમા કોઈપણ એક જ સ્થાનમાં એક જ સ્નાયુમાં મહાભારત બળનો સંચાર કરી શકતા એટલે એ સ્થળ, વિશેષમાં-અજય. અપરાજિત બનવું છે. તેમની દાંત વડે ઘોડો ઉપાડવા જેવાં કારમાં કૃાયો કરવાની શક્તિની, વજ્રાંગતાની સહન શક્તિની અને વિજયની ચાવી એકાગ્રતા હતી. માણસનાં હાડકાં મજબૂત હોવા છતાં, શરીરશાસ્ત્રીઓ માને છે કે જો તેમના પર એક હજાર પાઉન્ડનું દબાણ થાય તો, એતો આટો થઈ જાય પણ આપણા ચારિત્રનાયક–બાળબ્રહ્મચારીએ તો એકાગ્રતાના બળે ૬૦૦૦ છ હજાર રતલનો હાથી તેમના હાડકાં પર ઉપાડયો હતો. છતાં હાડકાંને જરા પણ ઈજા આવવા દીધી નહોતી.

(૪) માંસ ભક્ષણ નિષેધ

જન સમાજમાં અનેક પુરુષો માને છે કે માંસ ભક્ષણ કર્યા સિવાય અપૂર્વ બળધારક પેહેલવાન થઇ શકાય નહિ. પરંતુ રામમૂર્તિએ કદી પણ માંસ, મચ્છી કે દારૂ–પીધાં નહોતાં વનસ્પતિ આહારથી જ તેમણે ભીમબળ પ્રાપ્ત કર્યું હતું એકાદશી જેવા ઉપવાસ, જે કેવળ સ્વાસ્થ્યસંરક્ષણની દૃષ્ટિથી આપણા ધર્માચાર્યોએ રાખ્યા છે. તે કરવા એમની વારંવાર ભલામણ હતી,

(૫) યોગાસનો આરોગ્યદાયક

આટલા બળના સ્વામી છતાં, રામમૂર્તિના મતે, બળ કરતાં સ્વાસ્થ્ય, નીરોગીપણાંને પ્રથમ સ્થાન મળવું જોઈએ એ માટે યોગનાં આસનોમાં તેમને અપાર શ્રદ્ધા હતી આસ્તે દોડ, અને ઝડપથી ચાલવાની. તથા તરવાની પણ એ ખૂબ ભલામણ કરતા.

(૬) ચિંતાને ચિતામાં નાંખો

તેઓ વિદ્યાર્થીઓ, તરુણો અને તરુણીઓના મનપર જે ભયંકર ચિંતા અને નિર્વેદની લાગણીઓ છે તે કાઢીનાંખવા આગ્રહ કરતા હસમુખાપણાને સર્વરોગહર ઔષધ માનતા.

(૭) ઉત્કર્ષની ચાવી

મિતાહાર, સરળ સાદું જીવન, નિર્મળ અંતઃકરણ, બ્રહ્મચર્યથી પાક લંગોટ અને નિયમિત મહેનત, એ જ જીવનના ઉત્કર્ષની ચાવી હોવાનું તેઓ માનતા હતા.

બ્રહ્મચારી રામમૂર્તિ ભારતના તરુણોનો આદર્શ હતા, હિંદુસ્તાનની બળની દુનિયાનો ધુરંધર ગુરૂ પ્રજામાં વ્યાયામ વિષે જાગૃતિ આણનાર કસરત વડે તરૂણ યુવકોને નવજીવન આપનાર, નિર્દોષ અને સૌજન્ય-વાળા હસમુખાપણુ ગંભીર, ક્ષાત્ર તેજવાળા, બાળ બ્રહ્મચારી રામમૂર્તિ આધુનિક યુગના તરૂણ ભારતના અનુપમ આદર્શ હતા.

પ્રકરણ ૫

લગ્નાવસ્થાનું બ્રહ્મચર્ય

(૧) સામાન્ય બ્રહ્મચારી કોને કહેવો

જેઓ પોતાની વિષયેચ્છાને સંપૂર્ણરીતે દાબી, નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યની ઉચ્ચ ભૂમિકા પર રહી ન શકે, તેઓને માટે, વિવાહકરી, અતિશય સંયમથી વિવાહિત જીવન ગાળવા, શાસ્ત્રમાં માર્ગ રાખ્યો છે. લગ્નાવસ્થામાં પણ શાસ્ત્રોક્ત વિષયસેવન, મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન કરનાર ગૃહસ્થ, સામાન્ય બ્રહ્મચર્ય પાળી શકે છે. પરણ્યા એટલે એક બીજાની સાથે ગમે તેમ વર્તવાનો હક મળી જાય છે એ વાત ખોટી છે. અને એક બીજાની સાથે ભેગાં થતાં પણ પોતાને ગમે રીતે ભોગ ભોગવવાનો તેમને હક મળતો નથી. સંયમ, વિવાહિત જીવનમાં પ્રવેશ ન કરે તો વિવાહિત જીવનનો હેતુ જ નષ્ટ થાય છે. મહાત્મા ગાંધી કહે છે કે "સ્ત્રી અથવા પુરૂષ પ્રજોત્પત્તિના પ્રયોજન સિવાય વિષયેન્દ્રિયને સંતોષવા જરૂર નથી. જેમ જીંદગી નભાવવા સિવાય બીજા કોઈ પણ કારણે ખાવાની જરૂર નથી," ભાવપ્રકાશમાં કહ્યું છે કે **ऋतौ भार्या मुपेचात्**। ગર્ભાધાન માટે જ ઋતુકાળમાં પુરુષે પોતાની સ્ત્રી પાસે જવું આ મર્યાદાને વશવર્તીને જે ગૃહસ્થ પોતાના વીર્યનો ઉપયોગ કરે છે, તેનું સામાન્ય બ્રહ્મચર્ય અખંડિત રહે છે. **કેવળ પ્રજોત્પત્તિના હેતુથી જ સ્ત્રી ગર્ભધારણ કરવાની શક્તિ ધરાવતી હોય તે ઋતુકાળના સમયમાં જ સ્વસ્ત્રી સાથે**

સંયોગ કરવાનો નિયમ રાખનાર સામાન્ય બ્રહ્મચારી કહેવાય છે.

(૨) સામાન્ય બ્રહ્મચારીએ પાળવાના નિયમો

પરમેશ્વરે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા માટે જ મનુષ્ય પ્રાણીના દેહમાં શોણિતસત્ત્વ–વીર્ય ઉત્પન્ન કર્યું છે અને તે સિવાય અન્ય કારણ માટે જો તેનો દુરૂપયોગ કરવામાં આવે છે તો આરોગ્ય અને આયુષ્યનો ક્ષય થાય છે. અને કુદરત સ્થાયી શિક્ષા કર્યા સિવાય રહેતી નથી. સામાન્ય બ્રહ્મચારી જો નીચેના મુખ્ય નિયમોનું પાલન કરે તો જ તેનું બ્રહ્મચર્યવ્રત અખંડિત રહે છે.

(૧) જીવનના સાર રૂપી વીર્યના સંચયની આરોગ્ય સંરક્ષણ તેમ જ દીર્ઘાયુષ્ય માટે અનિવાર્ય અગત્ય છે. તે નિરંતર લક્ષમાં રાખી તેણે કેવળ વિલાસ સારૂ સ્ત્રીસંગ કરવો નહિ.

(૨) ઋતુકાળમાં જ સ્ત્રી ગર્ભધારણ કરવાની શક્તિ ધરાવતી હોવાથી ત્યારે જ સ્ત્રીસંબંધ કરવો જોઈએ. ઋતુકાળમાં ફક્ત એક જ વખત ગર્ભાધાન કરવા સંગ કરવાનો છે.

(૩) સ્ત્રીની સગર્ભાવસ્થામાં સંયોગ કરવો નહિ.

(૪) સ્ત્રીને પ્રસવ થયા પછી પુન; ઋતુપ્રાપ્તિ થાય નહિ ત્યાં સુધીમાં સ્ત્રી સંગ કરવો નહિ.

(૫) સ્ત્રીનો બાંધો સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત રહે, માટે બાળક અનાજ ખાવા માંડયા પછી લગભગ સવા વરસ સુધી ગર્ભાધાન કરવું જોઈએ નહિ. બાળકને ધવરાવવાથી સ્ત્રી અશક્ત થઈ ગયેલી હોય છે. અને ફરી તરત જ ગર્ભ ધારણ કરવામાં આવે તો તેના શરીરને નુકસાન

થતું હોવાથી, તંદુરસ્ત, આરોગ્ય અને બળવાન પ્રજાના અભિલાષીએ દર ત્રણ ત્રણ વર્ષે ગર્ભાધાન કરવું જોઈએ.

(૩) સામાન્ય બ્રહ્મચર્યભંગ થવાના પ્રસંગો

સામાન્ય બ્રહ્મચર્યનો ભંગ નીચે દર્શાવેલા સંયોગોમાં વીર્યપાત કરવાથી થાય છે.

(૧) પ્રજોત્પત્તિના હેતુ સિવાય કેવળ વિષયવાસના તૃપ્ત કરવાની ઈચ્છાથી સ્ત્રીસંગ કરવાથી.

(૨) ગર્ભધારણ ન થઈ શકે એવી સ્ત્રીની શારીરિક અવસ્થામાં સંભોગ કરવાથી.

(૩) શાસ્ત્રમાં ઠરાવેલ બ્રહ્મચર્યાવસ્થા દરમિયાન અર્થાત શરીરનો સંપૂર્ણ શારીરિક અને માનસિક વિકાસ થયા પહેલાં, વીર્યનો પાત કરવાથી.

(૪) સૃષ્ટિક્રમ વિરૂદ્ધ હસ્તમૈથુનથી.

કેવળ કામવિલાસ માટે સ્ત્રીસંગ કરવાથી થતાં અનેક અકથનીય દુઃખો અને અગણિત વ્યાધિઓનું વર્ણન પ્રથમ કરવામાં આવ્યું છે.

(૪) સ્ત્રીને ગર્ભ રહે નહિ તે સમયો

સ્ત્રીને સ્વાભાવિક રીતે ગર્ભ રહે નહિ, તેવા સંયોગોમાં સ્ત્રીસંગ કરી, વીર્યપાત કરવાથી, વીર્ય નિષ્ફળ જાય છે અને મનુષ્ય અલ્પાયુષી થાય છે. નીચેની શારીરિક અવસ્થામાં સ્ત્રીને ગર્ભ રહેતો નથી અને વીર્યનો દુરૂપયોગ થાય છે.

(૧) ગર્ભાશય બીજ રહિત હોય તે સમયમાં.

(૨) સગર્ભાવસ્થામાં.

(૩) સ્તનપાનાવસ્થામાં એટલે પ્રસૂતિકાળથી ફરી ઋતુપ્રાપ્તિ થાય તે આઠ મહિના દરમ્યાન, છોકરું ધાવણુ ધાવતું હોય તે સમયમાં.

(૪) સ્ત્રી અગર પુરુષની ભયંકર જનનેન્દ્રિયનો વ્યાધિ હોય તે સમયમાં.

(૫) ગર્ભાશય બીજરહિત હોવાનો સમય

મનુસ્મૃતિમાં ગર્ભ ધારણુ કરવાના કાળમાં જ ગર્ભાધાન કરવા બાબત ઉપયોગી સૂચનાઓ આપી છે. તેમાં લખ્યું છે કે રજોદર્શન પછી પ્રથમના સોળ દિવસ, ઋતુકાળ ગણુાય છે. આ સોળ દિવસમાંથી પહેલી રજસ્રાવની નિંદ્ય તથા દુષિત, રોગકારક, ઉષ્ણુ ચાર રાત્રિ તથા શરીરસ્થ ધાતુને દુષિત રાખનારી ૧૧ અને ૧૩ મી રાત્રિ વર્જ્ય કરવી. બાકીની દસ રાત્રિ રહી, તે ઋતુકાળની રાત્રિ સમજવી. એ દસ રાત્રિમાં પણુ બે ભેદ છે. યુગ્મ અને અયુગ્મ. રજોદર્શનથી છઠ્ઠી, આઠમી, દસમી, બારમી, ચૌદમી અને સોળમી રાત્રિને યુગ્મ રાત્રિ કહે છે. અને પાંચમી, સાતમી, નવમી, અગિયારમી અને તેરમી રાત્રિને અયુગ્મ રાત્રિ કહે છે. યુગ્મ રાત્રિએ પુરુષવીર્ય અધિક અને અયુગ્મ રાત્રિએ સ્ત્રીવીર્ય અધિક હોય છે. માત્ર પુત્ર સંતતિની ઈચ્છાવાળાએ યુગ્મ રાત્રિએ અને પુત્રીની ઈચ્છાવાળાએ અયુગ્મ રાત્રિએ સ્ત્રીસંગ કરવાનો છે. એ ખાસ સ્મરણુમાં રાખવું જોઇએ.

તમામ દેશના સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રીઓએ પણુ સાબિત કર્યું છે કે દર ઋતુસ્રાવ વખતે બીજ પક્વ થઈને ગર્ભાશયમાં દાખલ થાય છે. અને આઠથી ચૌદ દિવસ લગી ત્યાં રહી પછી બહાર નીકળી જાય

છે. આમ હોવાથી, ઋતુપ્રાપ્તિ પછીના પંદર દિવસથી લગભગ બે અઠવાડિયાં લગી, ગર્ભાશય બીજરહિત હોય છે. જો આ મુદતમાં સ્ત્રીસંગ થાય તો સ્ત્રીને ગર્ભ રહેતો નથી.

(૬) દંપતીના જીવન સત્ત્વનું અકાળે છેદન થવાનાં કારણો.

ગર્ભાશય બીજરહિત હોય છે ત્યારે સ્ત્રીની સંભોગવૃત્તિ સ્વાભાવિક રીતે શાંત હોય છે. સંપૂર્ણ સંભોગ ત્યારે જ કહેવાય કે જ્યારે સ્ત્રી–પુરુષ બન્નેને કામાસક્તિ હોય. એથી જરા પણ ઊલટી રીતે વર્તવું અને હાથ વડે વીર્યપાત કરવો, એમાં બિલકુલ તફાવત નથી. ગર્ભાશય સ્ત્રી બીજ રહિત હોય છે છતાં આ સમયમાં કામાંધ પતિ પોતાની પત્નિને કેવળ કામવાસનાનું સાધન માનતો હોવાથી, તેને પોતાની વિષયવાસના તૃપ્ત કરવા, આધીન રહેવા ફરજ પાડે છે. પતિપરાયણ સ્ત્રી પણ તેની પશુવૃત્તિને સ્વીકારવાનો પોતાનો પરમ ધર્મ સમજીને, સંભોગ તરફ અંતરમાં તિરસ્કાર છતાં પણ તેની કામેચ્છાને આધીન થાય છે અને પતિસંગ વખતે સ્થિર થઇને ઘરનો અન્ય વાપરવાનો જડ સામાન હોય તેમ સ્થિર પડી રહે છે.

આવું વર્તન રાખી વિષયાનંદ મેળવનારાઓ, હસ્ત મૈથુની પુરુષો કરતાં વિશેષ પાપરૂપ કર્મ કરે છે. હસ્તમૈથુન કરનાર પોતાની જાતને જ હણે છે. પરંતુ આવા પુરુષો તો પોતાની જાત ઉપરાંત પોતાની પ્રેમાળ પત્નીની શારીરિક તેમજ માનસિક અધોગતિના કારણભૂત થાય છે. આવા સમયમાં સ્ત્રીની ઇચ્છા વિરુદ્ધ સંગ કરવાથી તેનો કામ શાંત પડવાને બદલે ઉલટો બળાત્કારે જાગૃત થાય છે. અને તેની આપત્તિનું કારણ બને છે. સ્ત્રીબીજ જે વખતે પકવ થવું જોઇએ તેથી વહેલું પકવ થઈ જઈ ગર્ભાશયમાં દાખલ થાય છે. જ્યાં તેનો પુરુષ–વીર્ય સાથે સંયોગ થવાથી, ગર્ભબંધાય છે. જે સ્ત્રીના યૌવનબળ અને આરોગ્યનું અકાળે છેદન કરે છે.

(૭) સ્ત્રીને પોતાની ભ્રષ્ટ વિષયવાસનાને બળાત્કારે આધીન રાખવાનો પોતાનો કલ્પિત હક્ક હંમેશા ભોગવી સ્વપત્નિનો અકાળે નાશ કરનાર પતિને ઈશ્વરના ન્યાયાસન આગળ ખુની તરીકે શિક્ષા ભોગવવી પડશે જ.

અનેક પુરૂષો એમ સમજે છે કે સ્ત્રીને પુરૂષ–સંગની મરજી ન હોય તો પણુ, પોતાની વિષયવાસના તૃપ્ત કરવાની ફરજ પાડવાનો તેમને લગ્નથી હક્ક મળેલો છે.

પ્રત્યેક ગૃહસ્થીએ યાદ રાખવું જોઈએ કે વિષયવાસના સ્ત્રીમાં સદા હોતી નથી. તે કોઈ વખત ઉત્પન્ન થાય છે. સ્ત્રીની ઈચ્છા વિના પુરૂષે તેને હાથ અડાડવો એ બળાત્કાર કર્મ જેવું છે. મૂર્ખ દંપતી સમજે છે કે વિષયભોગથી જ ગૃહસ્થ સુખી રહી શકે છે. તેમને ખબર નથી કે વિષયભોગ એ પ્રેમનું ખરાબમાં ખરાબ સ્વરૂપ છે. પ્રેમ, આત્મા સાથે સંબંધ ધરાવે છે. શારીરિક પ્રેમ, આધ્યાત્મિક પ્રેમની કેવળ છાયા જ છે. તે તેની વાસ્તવિકતાને પામી શકતો નથી. જે પ્રકારનું જીવન નવયુવકો વિવાહ બાદ વ્યતિત કરે છે, તે તોફાનીને નાશકારક જીવન છે. પ્રેમરાત્રિના પાપમય એકાંતમાં જ નહિ, પરંતુ ચોવીસે કલાક પ્રગટી શકે છે અને એ રીતનો પ્રેમ જ સ્થાયી રહી શકે છે. ડો. કાઉએન પોતાના પ્રસિદ્ધ બ્રહ્મચર્યવ્રત નામના પ્રસિદ્ધ પુસ્તકમાં કહે છે કે "વ્યભિચારમય જીવનથી કદી પ્રેમ ઉત્પન્ન થતો નથી. સંયમ તોડવાથી સદા ઘૃણા ઉત્પન્ન થાય છે. અને જેમ જેમ જીવનમાં સંયમહિનતા વધતી જાય છે તેમ તેમ પતિ–પત્નીનાં હૃદય એક બીજાથી દૂર થવા માંડે છે. પ્રત્યેક સ્ત્રી–પુરૂષે એ વાત સમજી રાખવી જોઈએ કે વિવાહિત બનીને વિષયવાસનાના ભોગ બનવું, એ તન, મન અને આત્માને વ્યભિચાર જેટલું જ નુકસાન કરે છે.

સ્ત્રી–પુરૂષના પારસ્પરિક રતિભાવ માટે, સ્ત્રીની સ્વાભાવિક ઇચ્છા હોવી જોઈએ. અને એ ઇચ્છા ઋતુધર્મ બાદ જ, સારી રીતે થાય છે. જ્યારે તે પતિને પોતાની ઇચ્છા કોઈ પણ રીતે પ્રગટ કરી દે ત્યારે જ પુરૂષનો સંગ થવો જોઈએ, અન્યથા નહિ. એથી ઉલટું જો પતિ પોતાની ઇચ્છા અથવા કલ્પિત ઇચ્છા પૂર્ણ કરવાનો પોતાનો વૈવાહિક અધિકાર સમજે તો અને સ્ત્રી પતિની ઇચ્છા પૂર્ણ કરે તો પરિણામ પુરૂષના મસ્તક પર હસ્ત મૈથુનના જેવું જ ભયંકર થશે." આગળ જતાં તે જ વિદ્વાન્ કહે છે કે "અનેક કામી અને સશક્ત પુરૂષો, સાધારણ બળવાળી તંદુરસ્ત સ્ત્રીને પરણે છે. પછી પતિ લગ્નના હક્કો ભોગવવા, મસ્ત બની ગયેલો હોવાથી, અલ્પ સમયમાં સ્ત્રીને નબળી પાડી, માંદી અને ચીડીયા સ્વભાવની કરી મૂકે છે. કામાંધ થઈને પુરૂષો સ્ત્રીને પોતાને આધીન થવા ફરજ પાડે છે, અને તે પણ બિચારી આ હક્ક સંબંધી થોડું જ્ઞાન ધરાવતી હોવાથી નિરૂપાય ધારે છે કે પતિને આધીન થવું, એ મારી પવિત્ર ફરજ છે. આવું સમજી લાચારીથી, કદી પણ ખુશીથી નહિ તે, તેને તેની મરજી પ્રમાણે રોજ, અઠવાડિયે, માસે કે માસ પછી જ્યારે જ્યારે તેની ઇચ્છા થાય, ત્યારે ત્યારે, સંભોગ કરવા દે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તે બિચારી મૃત્યુને આધીન થાય છે. આ માણુસ, જેણે ખૂનીની માફક, પરંતુ કાયદાથી મળેલા હકવાળું ખૂન કરેલું હોય છે. તે બીજી સ્ત્રીને પણ પોતાની મોહજાળમાં ફસાવે છે. તેની સાથે લગ્ન કરીને કાયદાથી મળેલા હક્કવાળા બળાત્કાર, સંભોગો કરવા શરૂ કરે છે. ને તેને પણ પ્રથમની સ્ત્રીની માફક બિમાર પાડી, અકાળે મરણને શરણ કરે છે.

વળી અપવાદરૂપે, એવી પણ સ્ત્રીઓ હોય છે. જેમનામાં પુરૂષો કરતાં કામ વધારે હોય છે. એવી સ્ત્રીઓ સામાન્ય બળવાળા પુરૂષોને પરણી, તેમની સાથે અતિ વિહાર કરી, તેમને તન, મનથી નબળા

કરી નાખી જાનવર જેવા બનાવી મૂકે છે. અને તે બિચારો દુનિયાનું સુખ ભોગવવા લાયક થાય તે પહેલાં જ કમોતે મરી જાય છે.

જ્યારે જ્યારે આવા વિધુર પુરૂષો અને વિધવા સ્ત્રીઓને ઈશ્વરના ન્યાયાસન આગળ ઊભાં કરવામાં આવશે ત્યારે એવું જાણવામાં આવશે કે આ નાની ઉંમરે થયેલાં મરણો,-ખૂનો હતાં. સ્ત્રીની ઈચ્છા ન હોવા છતાં પણ તેને પતિસંગ કરવા ફરજ પાડવી એ હસ્તમૈથુન કરતાં પણ અધિક ઘાતક છે. હસ્તમૈથુનથી તો પુરૂષ પોતાનો જ નાશ કરે છે, પરંતુ પત્ની વ્યભિચારમાં તો તે એવા પાપનું આચરણ કરે છે કે જે પોતાનો જ આત્મઘાત કરતો કરતો અન્યની પણ નિર્દય રીતે હત્યા કરી નાંખે છે. જીવનસંગિની-પોતાની પત્નીને માત્ર વિષયવાસનાનું સાધન બનાવી દેવું એ સર્વથી મોટું પાપ છે. અને સ્ત્રી તરફ કરેલો સર્વથી મોટો અન્યાય છે. હસ્ત-મૈથુન પાપ છે, વૈશ્યાગમન પાપ છે, પરન્તુ જે પતિ, પત્નીની ઈચ્છા વિના તેની સાથે બળાત્કાર સંભોગ કરે છે તે આ સઘળાં પાપો એકી સાથે કરે છે.

અમેરિકાના પ્રખ્યાત ડૉ. રોશે "લગ્ન સંબંધનો દુરૂપયોગ" એ નામના લઘુ ગ્રંથમાં સ્ત્રીઓને પરાધીનતાને લીધે, તેમની ઈચ્છા વિરૂદ્ધ પતિ તરફથી સંભોગ કરવા દેવાની ફરજ પડવાથી, જે કષ્ટદાયી વ્યાધિઓથી પીડા પામવી પડે છે, તેનું હૃદય સ્પર્શી ભાષામાં વર્ણન કરી સ્ત્રીઓનાં સેંકડે નેવું ટકા વ્યાધિઓનું કારણ, આ ઈચ્છા વિરૂદ્ધનો પુરૂષસંગ છે. એમ પ્રતિપાદન કરી અંતમાં સ્ત્રીઓને આ બાબત કાયદાનું રક્ષણ લેવા, પરવાનગી આપવા પુરૂષોને આગ્રહ કર્યો છે. પ્રસિદ્ધ બનાર્ડશો પોતાની લાક્ષણિક ભાષામાં કહે છે કે "Marriage is a legalized prostotution" લગ્ન એ કાયદેસર મળેલો છિનાળું કરવાનો હક છે.

(૮) હિન્દુ લગ્નાવસ્થાની અધોગતિ.

અમેરિકન પંડિતોએ ત્યાંનો ગૃહસંસાર વર્ણવેલો છે. "ચિત્રમય જગત"માં એક અનુભવી ઔદિચ્ય "સ્વપત્ની વ્યભિચાર" એ નામના મનનીય લેખમાં આધુનિક સમયની લંપટ લગ્નાવસ્થા તથા રાક્ષસી રૂઢિઓએ હિન્દુ ગૃહસંસારમાં પતિ-પત્ની અને તેમની પ્રજાને શારીરિક અને માનસિક અધોગતિએ પહોંચાડી, સુખના સાગર સંસારને, કેવી રીતે દુઃખનો દરિયો બનાવી દીધો છે, તેનું સુભાષિત, આબેહૂબ અને બોધ પ્રદ વર્ણન નીચેના શબ્દોમાં આપેલું છે.

(૯) હિંદુ ધર્મશાસ્ત્ર પતિને વિષયવાસના તૃપ્ત કરી પત્નીનો નાશ કરવા હક્ક આપતું નથી.

લગભગ બધા ય પુરૂષોને એવો ખ્યાલ છે કે પોતાની વિવાહિતા સ્ત્રી સાથે, મરજી પડે તેટલીવાર અને મરજી પડે તેવી રીતે વિષય-વાસના તૃપ્ત કરવામાં આવે તો તેમાં કાંઈ ખોટું નથી. પરંતુ ધર્મ-શાસ્ત્ર, સમાજશાસ્ત્ર અને આરોગ્ય શાસ્ત્રની મર્યાદા પ્રમાણે આવું કૃત્ય એ મહા પાપ છે. ધર્મ શાસ્ત્રની મર્યાદા એ છે કે ઋતુકાળની સોળમી રાત્રિ દરમ્યાન જ, અને આઠ રાત્રિ જ, અને ગર્ભાધાન બુદ્ધિથી જ સ્ત્રીસંગ કરવો. અને ગર્ભ રહી ચૂકયા પછી તથા પ્રસવ થયા પછી પાંચ વર્ષ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું. ઉપલી આજ્ઞાનું પાલન થાય તો આરોગ્ય, બુદ્ધિ અને જીવન સચવાઈ રહે છે. અને સંતાન ધર્માત્મા ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રત્યેક પતિ પ્રજોત્પતિના હેતુથી નહિ પરંતુ અંધ કામાસક્તિને આધીન રહી, સ્વચ્છંદ સ્ત્રીસંગ કરી, કામાત્મા પ્રજા પેદા કરે છે.

(૧૦) અસંખ્ય પતિઓ પ્રજોત્પત્તિના હેતુથી નહિ પણ અંધ કામવાસના તૃપ્ત કરવા સ્ત્રીસંગ કરી કામી પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે.

દુરાચારી અને ઇન્દ્રિયોના ગુલામ, એવા પુરૂષોએ, પવિત્ર વૈવાહિક શૈય્યાને વ્યભિચાર–બુદ્ધિની દુર્ગંધથી સર્વથા ભ્રષ્ટ કરી દીધી છે. પોતાની સ્ત્રી વ્યભિચાર માટે સૌથી વધારે સુગમ અને સસ્તી વસ્તુ મનાય છે. હજારો પિતાઓને તેમના પુત્રના સોગન દઈને પૂછવામાં આવે કે તેમનો આ પુત્ર શું ધર્મ–પુત્ર છે? શું પુત્રપ્રાપ્તિની ધાર્મિક ફરજ અદા કરવાને ઋતુકાળના નિયમ પ્રમાણે શુદ્ધ મનથી તેમણે સ્ત્રીગમન કર્યું હતું? તો પ્રત્યેક પાસેથી એક જ સાચો ઉત્તર મળશે કે કેવળ વિષયવાસના તૃપ્ત કરવા માટે જ, સ્ત્રીગમન થયું હતું. અને ગર્ભ તો અચાનક જ દૈવયોગથી રહ્યો હતો. એટલું જ નહિ પણ ગર્ભ રહ્યા પછી પણ, એ પ્રવૃત્તિ જેમની તેમ, અને જેવી ને તેવી જારી રહી હતી. અને છતાં ગર્ભનો જન્મ સહીસલામત થયો, તે દૈવયોગથી જ. આવા પ્રકારના પુરૂષોને હાલમાં પિતાનું પવિત્ર અને ગૌરવવાળું પદ મળે છે. આવા, લગ્નાવસ્થાના વ્યભિચારનું પરિણામ, પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓ ઉપર અને સંતાનો ઉપર વધારે ભયંકર આવે છે. સમય કસમય, અનેક વખતે સ્ત્રીને, સહવાસની ઇચ્છા હોતી નથી છતાં પણ, પુરૂષ પોતાની આ બૂરી લોલુપતા તૃપ્ત કરે છે. ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીને પુરૂષસંગની બિલકુલ કામના હોતી નથી; છતાં યે એ અવસ્થામાં પણ, તે બચવા પામતી નથી. ધર્મશાસ્ત્ર પ્રમાણે આવું દરેક કૃત્ય મહાપાપ છે. અને આવી રીતે ઉત્પન્ન થયેલ સંતતિ ધર્માત્મા નહિ, પરંતુ કામાત્મા છે.

(૧૧) લગ્નાવસ્થામાં ભ્રષ્ટાચારથી થતો સ્ત્રીઓનો શારિરક સંહાર

પતિની સ્વચ્છંદી કામતૃપ્તિની અસર સ્ત્રીશરીર ઉપર ગજબ

થાય છે. પરણતી વખતની પુષ્ટ, ખીલેલા પુષ્પ સમાન કન્યા નિત્યના વિષયસેવનથી ચાર પાંચ વર્ષમાં, રોગિણી અને મુડદા સરખી બની જાય છે. અનેક સ્ત્રીઓને છાતીના રોગો અથવા પ્રસૂતિની કસુવાવડ થાય છે. અનેકનાં ચાર પાંચ વર્ષમાં મૃત્યુ થાય છે. સ્ત્રીજાતિનો સ્વભાવ સહનશીલ હોવાથી અનેક વ્યાધિઓ જીર્ણ થઈ ક્ષયનું સ્વરૂપ પકડે ત્યાં સુધી તે કષ્ટ પ્રગટ કરતી નથી. કેટલીક નાજુક સ્ત્રીઓનું શરીર પુરૂષોની મુર્ખતાને લીધે તૂટી જાય છે. ગર્ભાશય અને ગુહ્ય અવયવો શિથિલ થઈ જઈ સ્થાન ભ્રષ્ટ થઈ જાય છે. અને સ્ત્રી રક્ત પ્રદર, શ્વેત પ્રદર વગેરે રોગોનું બલિદાન બને છે. સરખી રીતે તેની સુવાવડ ઊતરી શકતી નથી. ગર્ભાશયમાં હાથ નાખી, બાળકને કાઢી નાખી પ્રસવ કરાવવાના પ્રસંગો વધે જાય છે, અને આ ક્રિયામાં અનેક સ્ત્રીઓ પ્રાણ ખુએ છે.

(૧૨) કજોડાંનો કાળો કેર બાળાઓ ઉપર અનેક વખત પરણેલ પીઢેલ પતિના અત્યાચારના પ્રાણઘાતક પરિણામો

આ તો સરખી અથવા સુજોડ ઉંમરના પતિવાળી પત્નીની વાત થઈ. પરંતુ ત્રીજી અને ચોથી વારનાં લગ્નવાળા પુરૂષની સ્ત્રીની વાત તો આથી પણ વધારે ભયાનક છે, આવાં લગ્ન કરનાર પુરૂષો મોટે ભાગે વ્યભિચારી હોય છે. તેમની ઉંમર ૪૦ થી ૬૦ વર્ષની હોય છે, રાક્ષસી બાળલગ્નના રાક્ષસી રિવાજને લીધે જ જ્ઞાતિમાં પુનઃવિવાહની પ્રથા હોતી નથી, તેમાં ૧૨ વર્ષથી મોટી કન્યા તેમને મળતી નથી, આથી વિષયસુખથી અપરિચિત અને બાળકન્યા સાથે તેમનું ફરજીઆત લગ્ન થાય છે. આ બાળકન્યામાં વિષયવાસના જાગૃત થયેલી હોતી નથી. પરંતુ તેનો પતિ તો રીઢો થઈ ગયેલ હોય છે. આવા પતિના સહવાસમાં આવી કન્યાને ઉમંગ કે ઉત્સાહ હોતો

નથી. મોટે ભાગે તે શરમાળ અને ભયભીત રહે છે. બાર વર્ષની કન્યા ચાળીસ વર્ષના ભારે પતિનું ભારે શરીર સહન કરતી નથી. તેનાથી તે નિચોવાઈ જાય છે. અનેક દાખલામાં, ગર્ભાશય અવળું થઈ જાય છે. અને તે અનેક રોગોનાં કષ્ટો ભોગવતી થઈ જાય છે.

(૧૩) શક્તિહીન પતિ અને પુખ્ત પ્રમદાના સંબંધનું પરિણામ

ઉપરના દાખલાઓમાં કેટલાક પતિ શક્તિહીન હોય છે. વ્યભિચારની લોલુપતા તો તેમને સળગેલી હોય છે. પરંતુ પુરૂષત્વ વગરના હોય છે. આવા પુરૂષથી જોબનવંતી સ્ત્રીની કામેચ્છા સદાય અસંતુષ્ટ જ રહે છે. આવા પતિ તરફ તેને તિરસ્કાર વિરક્ત અને પ્રકારનાં નિંદિત પરિણામો આવે છે.

(૧૪) ગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભિણીના આચાર વિચારની ગર્ભને અસર થતી હોવાથી ગર્ભિણી સ્ત્રીનો સંગ કરી વિષયાંધપતિઓ ગર્ભમાંથી બાળકને વ્યભિચારી બનાવે છે.

દોહૃદ સમયમાં, ગર્ભિણીના આચાર વિચારની ગર્ભને પ્રબળ અસર થતી હોવા છતાં અગણિત વિષયી પુરૂષો, આ અમુલ્ય સમયમાં પણ કામાસક્તિ પર કાબુ ન રાખતાં સ્ત્રીસંગ કરી, ગર્ભમાંથી જ બાળકને વ્યભિચારી બનાવે છે. સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીસંગ ન કરવાથી ધર્માજ્ઞાનો ભંગ કરાવવામાં રૂઢિ પણ આવા પાપી કૃત્યને પાપી ન ગણી સામેલ થાય છે એ અફસોસની વાત છે. પરંતુ ગર્ભિણી સ્ત્રી સાથે સંગ કરવો એ મહાપાપ છે, એવું જો પુરૂષો સમજતા થાય તો અવશ્ય આવા પ્રકારનો વ્યભિચાર બંધ થાય.

ગર્ભાધાનમાં વીર્યની મારફતે જીવ ગર્ભમાં પ્રવેશ કરે છે. વીર્ય રજથી મળીને પિંડ અને શરીરનાં અવયવો બનવામાં પાંચ માસનો

સમય લે છે. પાંચ મહિનામાં ગર્ભનાં અવયવો તૈયાર થાય છે. ગર્ભિણી માટે આ સમય દોહદ એટલે બેહૃદયવાળો—એક ગર્ભિણીનું પોતાનું અને બીજું ગર્ભનું હૃદય કહેવાય છે. આ સમયના ગર્ભિણીના આચાર વિચાર, ખાવું પીવું, હરવું ફરવું, એ તમામ ક્રિયાનો પ્રબળ પ્રભાવ ગર્ભસ્થ બચ્ચા ઉપર પડે છે. આપણાં ધર્મશાસ્ત્રોએ આ અતિ ઉપયોગી સમયમાં ખાસ પવિત્ર રહેવા માટે ગર્ભિણીના પાલન માટે નાના પ્રકારના નિયમો ગોઠવેલા છે. તેને અત્યારે આપણે નેવે મૂક્યા છે. આ સમય દરમ્યાન જો વિષય માટે સ્ત્રીસંગ કરાય તો વિષયાનંદને પણ ગર્ભમાં રહેલ બાળક ગ્રહણ કરી લે છે. વળી એક વિચારવા જેવી વાત છે કે જો ગર્ભમાં રહેલ બાળક પુત્રી હોય તો તેને પોતાના પિતાનો જ આ વિષયાનંદ પ્રાપ્ત કરવો પડે છે અને જો ઊંડું વિચારીએ તો આ એક પ્રકારનું પુત્રીવ્યભિચારનું પાપકૃત્ય જ ગણાય. છતાં આવાં મહાપાપી કૃત્યો સંકોચ વિના ઘેર ઘેર વગર વિચારે થઈ રહ્યાં છે. છોકરાં છોકરીઓ ઘણી નાની ઉંમરમાંથી જ વિષયાનંદની ગંદી ચેષ્ટાઓ કરે છે, તેનું કારણ શું? લોકો કહે છે કે કલજુગ આવ્યો છે, પરંતુ તેનું ખરૂં કારણ તેનાં માબાપ છે. નાનાં છોકરાંઓ આવી અજુગતી ચેષ્ટાઓ તેઓ જ્યારે ગર્ભમાં હતાં ત્યારે તેમનાં માબાપના વ્યભિચારના પ્રભાવથી તેમની પ્રકૃતિમાં જે લંપટતા અને વ્યભિચારની રૂચી ઉત્પન્ન થઈ તેને કરે છે.

(૧૫) વિખ્યાત વિદેશીય વિદ્વાને લગ્નાવસ્થામાં વીર્યના દુર્વ્યયથી દંપતિ તેમ જ સંતતિના થતા સંહારનું કરેલ દિગદર્શન

લગ્નાવસ્થામાં વીર્યનો અતિ સ્ત્રીસંગ કરી દુરૂપયોગ કરવાથી થતાં ભયંકર નુકસાનોનું વર્ણન ડૉ. રોશ નીચેના હૃદયભેદક શબ્દોમાં આપે છે.

લગ્ન પહેલાંના સશક્ત અને આરોગ્ય સ્ત્રી-પુરૂષો લગ્ન પછી ફૂલની પેઠે કરમાઈ જાય છે. અને નિર્બળ, નિસ્તેજ અને રોગી થાય છે. વિસ્મયકારક અને વિચિત્ર ચિહ્નોથી અનેક કષ્ટદાયક વ્યાધિઓ પ્રગટ થાય છે. અને તેમની વૃદ્ધિના પ્રમાણમાં શરીરને પીડા આપે છે. ચિત્તભ્રમ વાયુ, ગર્ભપાત, પ્રસવવેદના, અસંતોષ, સતત પશ્ચાતાપ, ચીડીઆપણું, ગર્ભસ્થાનની ગાંઠ, ક્ષય, શરીરશોષણ, અકાળે વાંઝીયાપણું, ધાવણનો અભાવ, વગેરે અનેક વ્યાધિઓ સામાન્ય રીતે, ગૃહસંસાર દુઃખરૂપ બનાવે છે.

" રક્તાભિસરણની અવ્યવસ્થાને લીધે, સ્ત્રીની પાચનશક્તિમાં બગાડ થાય છે. અને સામાન્ય રીતે પાચનશક્તિની સહાય માટે લેવાતા ઉપાયો નિષ્ફળ જાય છે. વીર્યનો દુરૂપયોગ બંધ કરવાથી અને કુદરતના અચલિત કાનૂનોને અનુસરીને રહેણી કરણી રાખ્યા સિવાય પાચનશક્તિ પૂર્વસ્થિતિમાં આવી શકતી નથી."

પુરૂષ પણ સ્ત્રીને મળતાં આવતાં અનેક દરદોથી પીડા પામે છે. તેના શરીરમાંથી ચૈતન્યશક્તિ કમી થાય છે. જીવનતત્ત્વ વીર્યના આવા સતતના દુર્વ્યયથી તે નિરંતર રોગી જીવન ગાળી પોતાનું આયુષ્ય અલ્પ કરતો જાય છે. તેના શરીરની ગરમીમાં, જીવનબળમાં અને પાચનશક્તિમાં ઘટાડો થઈ તે નિરૂત્સાહી અને બાયલો બની જાય છે. અને પરિણામે તેને નપુંસકત્વ પણ આવે છે. જુવાની જલદી જતી રહે છે. અને વૃદ્ધાવસ્થા આવે છે. જ્યારે આવા દરદીઓની-રોગીઓની વૈદ્યોને સારવાર કરવાનો પ્રસંગ આવે, ત્યારે દવાદારૂરૂપી ઝેરી ઘૂંટડાઓ તેમને પાવાને બદલે બ્રહ્મચર્ય પાળવાની ફરજ પાડવાથી તેઓ કુદરતી રીતે આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરશે.

(૧૬) યથાર્થ રીતે જનની ધર્મ પાલન કરવા માટે ઉત્સુક સ્રીએ ગર્ભ ન રહે તેવા સમયમાં પુરૂષ સંગ થવા દેવો જોઇએ નહિ

આ દુઃખદ સ્થિતિના અવલોકન પરથી, એક જ સાર લેવાનો છે કે જે સ્ત્રીઓને આરોગ્ય રહેવાની અને જનનીધર્મનું યથાર્થ રીતે પાલન કરવાની ઉત્કંઠા હોય તેમણે પોતાને ગર્ભ રહે તેવા સમયમાં પુરૂષને પોતાની પાસે કામાસક્તિ તૃપ્ત કરવા આવવા દેવો જોઈએ નહિ. જેઓ આ કુદરતી કાયદાનો ભંગ કરે છે, તેમને, કુદરત અનેક પીડાકારી વ્યાધિઓ આપી, અને તેમનો સ્વભાવ ચીડીઓ બનાવી દઈ આ પાપની શિક્ષા કરે છે. સ્રીને ગર્ભાવસ્થામાં અનેક વ્યાધિઓ થાય છે. સુવાવડ વખતે અસહ્ય વેદના ભોગવવી પડે છે. અને સ્તનપ્યાવસ્થા પણ પીડાકારી રહે છે. પતિએ પણ સાથે રહીને પાપ કરેલું હોવાથી પોતે રોગી અને બળહીન થવા ઉપરાંત તેનો ગૃહસ્થાશ્રમ નિત્ય રોગી છોકરાંનાં રૂદન અને વૈદ્યોના ખર્ચથી દુઃખરૂપ રહે છે.

(૧૭) સમજુ સ્રીએ પતિની વિષયાશક્તિને આધીન ન થતાં તેની કામાસક્તિને આગ્રહપૂર્વક કાબુમાં રખાવવી ઉભયને ઉપકારક છે

પતિ કામાંધ થાય તેવા પ્રસંગોએ બુદ્ધિશાળી સ્રીઓએ એ પતિની પશુવૃત્તિને આધીન થઇ પોતાની કલ્પિત અને આત્મ-ઘાતક ફરજ બજાવ્યાને બદલે પોતાના તેમજ પતિના હિત સંરક્ષણાર્થ સતિ રાજમતિના વર્તનને અનુસરી સ્રીસંગાસક્તિ શમનાર્થે એક તરફ વ્યભિચારી પુરૂષો કામ વિકારને વશ થઇ ક્ષણિક આનંદ સારૂ વીર્યનો વિનાશ કરીને, અગણિત દુઃખો તથા દર્દોના ભોગ થઈ પડે છે. તેમના અને બીજી તરફ મહાન બ્રહ્મચારીઓએ

વીર્ય સંરક્ષણ કરી અદ્‌ભુત શક્તિ પ્રાપ્ત કર્યાના અનુકરણીય દૃષ્ટાંતો આપી તેમની મનોવૃત્તિમાંથી વિષયવાસના ઉડાડી થઈ વિવેકી પતિની પ્રેમભાવના ને માનવવૃત્તિને વધારે પાત્ર બનવાનો પ્રયત્ન કરવો ઉભયને અત્યંત હિતકર છે.

(૧૮) ગર્ભાશયમાં એકી વખતે એક જ ગર્ભનું પોષણ કરી કુદરતે ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીસંગવર્જ્ય કરવા સૂચના કરી છે.

મનુષ્ય સ્ત્રીજાતિનું શરીર એકી વખતે એક જ ગર્ભ ધારણ કરવાને સરજાયેલું છે. ગર્ભના ઉદરમાં રહેવા માટે જે બસો દસ દિવસનો સામાન્ય સમય છે તેમાં ગર્ભનું એક જ વખતે પોષણ થાય છે. અપવાદરૂપે જોડકાં પણ જન્મે છે. પરંતુ તેમને ગર્ભ સમકાલીન હોવાથી તેમનો જન્મ પણ એકી વખતે જ થાય છે. અર્થાત્ એક વખત ગર્ભ રહ્યા પછી, ગર્ભસ્થાનનું મુખ મજબૂત રીતે બંધ થઈ તેનો પ્રસવ થતાં સુધી સ્ત્રીથી કુદરતી રીતે જ અન્ય ગર્ભ ધારણ થઈ શકતો નથી. વીર્ય, પ્રજોત્પતિ માટે જ નિર્માણ થયાનું, નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ થયેલ હોવાથી, આમ કુદરત જ આજ્ઞા કરે છે કે ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીસંગ કરી, વીર્ય નિષ્ફળ કાઢી, નવો જીવ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિવાળાં ઉત્તમોત્તમ તત્ત્વોનો નાશ કરવાનો નથી. આ આજ્ઞાનો ભંગ કરવાથી, શરીરનાં તમામ જ્ઞાનતંતુઓ પર ઘણી જ નુકસાનકારક અસર થઈ, પાચનશક્તિ નિર્બળ થાય છે. અને શરીર તમામ રોગોનો ભોગ થવા પાત્ર થાય છે.

(૧૯) સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીસંગ કરી કુદરતની આજ્ઞા ભંગ કરવાથી આવી પડતી આફતો

અમેરિકાના ડૉ. રોશે સગર્ભાવસ્થામાં થતા સ્ત્રીસંગના વિનાશકારક પરિણામો પોતાના "લગ્ન સંબંધનો દુરૂપયોગ" નામના ગ્રંથમાં

આબેહૂબ વર્ણવેલાં છે. તેમાંથી નીચેનો ઉતારો અસ્થાને નથી. તેઓ લખે છે કે "સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા પછી તેની મરજી વિરૂદ્ધનું. મૈથુન નિરર્થક છે એટલું જ નહિ, પણ નુકસાનકારક છે. આ વખતે સ્ત્રીને પુરૂષસંગ વખતની સ્વાભાવિક આનંદની લાગણી થઈ શકતી નથી. કારણ કે ગર્ભ રહ્યા પછી સ્ત્રીનાં ઉત્પત્તિ અવયવોની સંભોગ સુખ લેવાની શક્તિ જ નષ્ટ થયેલ હોય છે. આ વખતે પુરૂષ સાથેનો કોઈ પણ પ્રકારનો કામી સંબંધ તેને સુખકર લાગતો નથી. આ સર્વ ચિન્હો હવે પુરૂષને સ્ત્રી સાથે કોઈ પણ પ્રકારનો વિષયી સંબંધ ન રાખવાની કુદરતની આજ્ઞાની સાબિતીઓ છે."

"પોતાની પ્રકૃતિની અજ્ઞાનતાને લીધે, તેમ જ તેને દૂષિત કેળવણી મળવાથી, સ્ત્રી પતિની વિષયવાસના, તેની ઈચ્છા પ્રમાણે તૃપ્ત કરવાની પોતાની ફરજ સમજતી હોવાથી, તે તેની કલ્પના શક્તિથી, તેમ જ પૂર્વની કામક્રિડાની સ્મૃતિને લાવીને, પુરૂષને તેની પશુવૃત્તિમાં સહાય કરવા, બળાત્કારે પોતામાં કામ જાગૃત કરવા, પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ સતત્ ઘર્ષણથી સ્ત્રીની યોનિ ઉષ્ણ રહે છે, અને ગર્ભાધાનના કુદરતી પરિણામ રહિતનો વારંવારનો પુરૂષસંગ સ્ત્રીનાં ઉત્પત્તિ અવયવોમાં, એવા મેલા પ્રકારની અખંડ અને હાનિકારક જાગૃતિ આણે છે કે જે, ગર્ભાવસ્થાની સર્વ વ્યાધિઓની જન્મદાતા થાય છે.

"આવાં લગ્નાવસ્થાનાં કલ્પિત ધર્મપાલનને કયું નામ આપવું, તેનો વિચાર કરતાં, કંપારી છૂટે છે, પરંતુ સત્ય હકીકત કહેવાની દરેક વ્યક્તિની ફરજ હોવાથી, તેને હસ્તમૈથુનનો એક પ્રકાર કહેવો ઉચિત છે. જેમને આ નામની યોગ્યતા વિષે શંકા હોય, તેમની શંકા આ કારણથી થતા રોગોની, હસ્તમૈથુન કરી વીર્યનાશ કરવાથી થતા રોગોની સાથે, સરખામણી કરવાથી નિવૃત્ત થશે.

(૨૦) ઈંડાં મૂકતાં અધમ પ્રાણીઓમાં પણ ન થતો સગર્ભાવસ્થાનો સ્ત્રી સંગ. માતપિતા તેમજ ભાવિપ્રજાને દુઃખદાયી છે.

આ કુટેવ, હસ્તમૈથુન કરવાની આદત કરતાં પણ વધારે નુકસાન-કારક છે; કારણ, હસ્તમૈથુનથી એક જણને જ હાનિ થાય છે, પરંતુ સગર્ભાવસ્થાનો સ્ત્રીસંગ તો માતાપિતા અને ગર્ભમાં ઉછરતા નિરાધાર બાળક, ત્રણે જણને દુઃખકારક છે. ઈંડાં મૂકતી મરઘીને બહારથી ઈંડાં ગરમ કરવા સિવાય કંઈ પણ કામ કરવાનું હોતું નથી. છતાં પણ તે ઈંડાં પેટમાં હોય તે વખતે મરઘાને પાસે આવવા દેતી નથી. તેમ જ અન્ય પશુ માદાઓ પણ, ગર્ભ રહ્યા પછી, નરસંગ થવા દેતી નથી. તેથી સ્ત્રી, કે જેને ગર્ભને પોતાના જ પેટમાં રાખી, પોતાના જ લોહીથી ઉછેરવાના હોય છે તે જો આ વખતે પતિની ભ્રષ્ટ વિષયવાસનાને શરણ થાય તો, આ સમયનો પુરૂષસંગ, બાળકની ગર્ભમાંની વૃદ્ધિને અટકાવતો હોવાથી, પોતાના જનની ધર્મનો ભંગ કરે છે; અને તેથી તિરસ્કારને પાત્ર છે. અને આ કૃત્યથી પિતા પણ પોતાની સંતતિનો સૌથી પ્રથમ શત્રુ થાય છે. જે જનસમાજમાં આ પ્રાણઘાતક પ્રવૃત્તિ ચાલુ છે તેને સુશિક્ષિત ગણવામાં, મિથ્યાભિમાન છે.

(૨૧) ગર્ભાવસ્થાનો સ્ત્રી સંગ ગૃહસ્થાશ્રમના સર્વ દુઃખોનો તેમજ ગર્ભાવસ્થાના સર્વ કષ્ટદાઈ વ્યાધિઓનો પિતા છે

સગર્ભા સ્ત્રીને જે ઊલટીઓ વગેરે થાય છે તેનું મુખ્ય કારણ આ વખતનો અસ્વાભાવિક સ્ત્રીસંગ છે. આ વખતના વીર્યના દુરૂપયોગથી, સ્ત્રીનાં સઘળાં જ્ઞાનતંતુઓને અપાર નુકસાન થાય છે. અને તેથી તેના રક્તાભિસરણમાં અવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે. પુરૂષની

પાચનશક્તિમાં બગાડ થાય છે. સ્ત્રીનો સ્વભાવ ચીડીઓ થઈ જાય છે. અને પુરૂષને જીવન પર કંટાળો આવે છે.

વીર્યના સતત્ દુરૂપયોગથી પરણ્યા પહેલાં, એક બીજા માટે પ્રાણ પણ અર્પણ કરવા તૈયાર દંપતીઓમાં પરસ્પરનો પ્રેમ અને મમતાની લાગણીનું રૂપાન્તર થઈ એક બીજા પર અણગમો ઉત્પન્ન થાય છે. અને તેથી તેઓ છૂટાછેડા લે છે, અગર જુદાં રહેવા લાગે છે. લગ્નાવસ્થાના તમામ પ્રચલિત ક્લેશો અને આફતોનું ઉત્પત્તિસ્થાન ભ્રષ્ટ વિષયવાસના છે. આજ કારણને લીધે, લગ્ન પહેલાંની સાલની સાલસ કન્યા, લગ્ન પછી કર્કશા,-શાંતમાં શાંત+રોતડી અને શાણામાં શાણી-ઘેલી કે ક્રોધી સ્ત્રી બને છે. આવી પ્રતિકૂળ સ્થિતિમાં સ્ત્રીથી ન કરવાનું ગમે તે કૃત્ય, થઈ જાય છે. અને લગ્નાવસ્થા શ્રાપરૂપ થઈ પડે છે. આવી અધોગતિમાં આવેલાં જોડાંઓ સખ્ત બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળવાથી અને વીર્યનો દુરૂપયોગ થતો અટકાવવાથી પુનઃ લગ્નાવસ્થાનું સુખ ભોગવવા સમર્થ થયેલ છે.”

(૨૨) બાળલગ્નાવસ્થાનો ભ્રષ્ટાચાર, પુખ્ત ઉંમરની લગ્નાવસ્થાના ભ્રષ્ટાચાર કરતાં વિશેષ કષ્ટદાયી અને આફતકારક છે.

પુખ્ત ઉંમરે લગ્ન કરવાની પ્રથાવાળા યુરોપ જેવા શીત દેશોમાં પણ, જ્યારે પુખ્ત લગ્નાવસ્થામાં વીર્યનો દુરૂપયોગ કરવાથી, ગૃહસ્થાશ્રમની આવી શોચનીય સ્થિતિ થાય છે; તો જે ઉંમરમાં અખાડાની અને અભ્યાસની જરૂર હોય તે ઉંમરમાં સગાઈની સુળીથી વીંધી નંખાયેલ, એટલું જ નહિ પરંતુ માતપિતાની ઉપાધિ પ્રાપ્ત કરેલ પોતાની ખીલેલ શક્તિનું નિદર્શન કરાવે તે પહેલાં જ તે શક્તિ ગુમાવેલ સંસારી, પોલાદી બંધનો વડે જકડાયેલ બાળકો મટી મનુષ્ય

થાય તે પહેલાં જ ગૃહસ્થાશ્રમની ઘાણીમાં પીલાયેલ બાળ લગ્નરૂપી રાક્ષસી રિવાજને લીધે, સમાજ સિતમની ચક્કીમાં રહેંસાયેલ અને અપક્વ સંસારની ભભૂકતી અંગાર ભઠ્ઠીમાં બફાઇ જઈ, ઉછરતા જીવનમાં જ ચુંદાઈ ગયેલ ઉષ્ણ દેશમાં વસતા બાળલગ્નની જ પ્રજામાં, લગ્નાવસ્થાનો ભ્રષ્ટાચાર કેવો ઘાતક અને કષ્ટદાયી હોવો જોઇએ. તેનું હૃદયભેદક વર્ણન કરવું સહેલ નથી.

(૨૩) બાળક ધાવતું હોય તે વખતના દંપતીના બ્રહ્મચર્ય-ભંગથી થતાં નુકસાનો.

બાળકનો પ્રસવ થયા પછી, ઋતુપ્રાપ્તિ થયા વિના, મૈથુનનું સેવન થાય છે તો, સ્ત્રીને વિષયભોગથી વહેલું રજોદર્શન પ્રાપ્ત થાય છે. અને તેનાથી બાળકના શરીરને પોષણ આપનાર માતાનું દૂધ કમી ઉત્પન્ન થાય છે. માતા જે ખોરાક ખાય છે તેનો સારાંશ ભાગ દૂધ થાય છે. પણ જ્યારે વિષય ભોગવવામાં આવે ત્યારે એ સારાંશ રજ બની રજોધર્મ દ્વારા બહાર નીકળે છે, એટલે બાળકને દૂધ ધાવવાનું કમી મળે છે, જ્યારે બાળક ધાવતું હોય છે, ત્યારે સ્ત્રીમાં કામવાસના હોતી નથી; કારણ, કામ પ્રદિપ્ત થવો, એ શરીરના સારાંશનો ગુણ છે. તે સારાંશ દૂધરૂપે બાળકના ધાવવામાં આવે છે. એટલે વિષયની ઇચ્છા થતી નથી. માતાના આહાર વિહારની અસર ધાવણ પર થાય છે. એવું નોંધાયલું છે કે અત્યંત ક્રોધાવેશથી ઝેરી બનેલું માતાનું દૂધ બાળકના પેટમાં ગયા પછી તેને સખ્ત આંકડી લાવી, પ્રાણઘાતક બન્યું હતું. એવી જ રીતે વિષયાસક્ત માતાના દૂધની અસર બાળકને થઈ, તે બચપણથી જ કામી થતું હોવાથી આ સમયમાં સંયમ રાખવાનું દંપતીનું કર્તવ્ય છે.

(૨૪) સ્ત્રીને સશક્ત રાખવાના, તેમજ બળવાન અને નીરોગી પ્રજાના અભિલાષીએ નિદાન ત્રણ વર્ષ દરમ્યાન ગર્ભાધાન કરવું જોઇએ નહિ.

ગર્ભાવસ્થાના નવ માસ અને સ્તનંધ્યાવસ્થાના બાર માસ મળી એકવીસ માસ લગી, પુરૂષે સ્ત્રીસંગનો ત્યાગ કરવો અવશ્યનો છે. પણ એથી વધારે મુદત લગી સંગરહિત રહેવું હિતાવહ છે. એકવીસ માસ લગીની મુદતમાં, સ્ત્રી બચ્ચાંને ધવડાવવાથી નબળી થઈ ગયેલી હોય છે. તેટલા માટે સ્ત્રીને પૂર્ણ સશક્ત અને તંદુરસ્ત થવા માટે બીજા વધારાના બારથી પંદર માસ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ. અર્થાત્ એકંદરે, પ્રસવ થયા પછી ત્રણ વર્ષ સુધી સ્ત્રીસંગ કરવો યોગ્ય નથી. સ્ત્રી એ પૃથ્વી સ્વરૂપ છે.

જેવી રીતે જમીનને વાસેલ મૂકી, તેને કેળવી, બે વરસે એક જ વખતે, તેમાં બીજ નાંખવામાં આવે તો તે બીનો છોડવો બહુ તેજદાર હોય છે. ને તેનું યોગ્ય સુધારાથી રક્ષણ કરવામાં આવે તો તે છોડવો, પેલા વાર્ષિક વાવેલા છોડથી બમણું ફળ આપે છે. તેવી જ રીતે, બ્રહ્મચર્ય પાળી, સ્ત્રીને બ્રહ્મચર્ય પળાવી વાસેલ મૂકવાથી તેમાં વધારે મુદતે થનાર સંતતિ, બહુ જ બળવાન થાય છે. ને વિષયભોગ ન કરવાના સુધારાથી તેનું રક્ષણ થાય તો તે સંતાન તેજસ્વી અને નીરોગી થાય છે. મરણ નોંધથી વિશ્વાસનીય રીતે સાબિત થયું છે કે **એક વર્ષને આંતરે જન્મેલાં છોકરાંમાં, બે વર્ષને અંતરે જન્મેલાં છોકરાં કરતાં બમણું મરણ પ્રમાણ હોય છે,** પહેલાંથી જ આપણા સમાજમાં, એક શુભ રિવાજ ચાલ્યો આવે છે, કે સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા બાદ, તેને પિયરમાં વળાવવી, ને જ્યાં સુધી

બાળક ચાલી ન શકે ત્યાં સુધી તેને સાસરે ન તેડવી. આ રિવાજ શારીરિકશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ, અત્યંત હિતકર છે.

(૨૫) ધર્મશાસ્ત્ર પ્રમાણે એક પુત્રની પ્રાપ્તિ થયા પછી, મનુષ્યે સદૈવ બ્રહ્મચર્ય પાલન કરવું જોઈએ.

હિંદુશાસ્ત્રો કહે છે કે, સંસારમાં પુત્રની પ્રાપ્તિ થયા પછી, મનુષ્ય પિતૃઋણથી મૂકત થાય છે. અને સ્ત્રી–જાયા–માતા બને છે, અર્થાત્ અન્ય ગર્ભાધાનને માટે યોગ્ય રહેતી નથી. માટે તે પછી, પુરુષે વિષયી ન રહેતાં, નિર્વિષયી પદને પ્રાપ્ત કરવા, વાનપ્રસ્થ થવું જોઈએ આ ગ્રંથમાં વિગતવાર વર્ણવેલા, વીર્યરક્ષાથી થતા અપાર લાભો, લક્ષમાં લઈ, ભાગ્યશાળી અને ભાવિક પતિઓ, આ શાસ્ત્રાજ્ઞાનનું પાલન કરે તો, આ સંસાર, કેટલો સ્વર્ગસુખરૂપ થાય તેની કલ્પના કરવી કઠણ નથી.

ગૃહસ્થાશ્રમનો શાસ્ત્રોકત, ઉત્તમ અને કનિષ્ટ પ્રારંભકાળ

પ્રથમ જણાવેલ છે કે શાસ્ત્રોકત બ્રહ્મચર્યાવસ્થામાં અપકવવીર્યનો પાત કરવાથી બ્રહ્મચર્યનો ભંગ થાય છે. અમુક વર્ષ સુધી, બાળકોને ગુરુસમાગમમાં રાખીને, બ્રહ્મચર્ય પાલન સાથે, વિદ્યાભ્યાસ કરાવવો એનું નામ બ્રહ્મચર્યશ્રમ છે. પૂર્વે આ પ્રણાલિકા પ્રચલિત હતી. તેનો હાલના સમયમાં મહર્ષિ દયાનંદે ઉદ્ધાર કરી, આંર્યાવર્ત પરમહાન્ ઉપકાર કરેલ છે. હિન્દુ ધર્મશાસ્ત્રના છાંદોગ્ય ઉપનિષદનો અભિપ્રાય છે કે:—

"પાંચ વર્ષની વય સુધી માતા પાસે રહીને અને આઠ વર્ષની વય સુધી, પિતા પાસે રહીને, પછીથી ૯થી વધારેમાં વધારે, ૪૮, ૪૪, ૪૦, ૩૬, ૩૦ અથવા છેવટ ૨૫ વર્ષની વય સુધી પુત્રે, તથા ૯થી ૨૪, ૨૨, ૨૦, ૧૮, કે છેવટ ૧૬ વર્ષની વય સુધી પુત્રીએ

ગુરૂ પાસે રહીને વિદ્યાસંપાદન કરવી અને એ જ પુત્ર તથા પુત્રી, વિદ્વાન થઈને, ધર્મ, અર્થ, પ્રાપ્તિ કરી શકે.

નીચેના કોષ્ટકથી આ અભિપ્રાય વિશેષ સ્પષ્ટ થશે.

	કાળ	પુત્રની લગ્ન સમયે વય	પુત્રીની લગ્ન સમયે વય
૧	ઉત્તમ લગ્ન કાળ	૪૮	૨૪
૨	મધ્યમ કાળ	૪૦	૨૦
૩	કનિષ્ટ કાળ	૨૫	૧૬

ઉપનિષદ્‌ના ઉપર્યુક્ત અભિપ્રાય ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે—પુરુષે ઓછામાં ઓછું ૨૫ વર્ષ સુધી અને સ્ત્રીઓએ ઓછામાં ઓછું ૧૬ વર્ષ સુધી અવશ્ય બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ. સ્વામી દયાનંદજી, સત્યાર્થ પ્રકાશમાં, નીચે પ્રમાણે વિવાહના સમયો દર્શાવે છેઃ—

કન્યાનો ૧૬મા વર્ષથી લઈ, ૨૪મા વર્ષ સુધીનો અને પુરુષનો ૨૫મા વર્ષથી લઈ, ૪૮ વરસ સુધીનો લગ્નનો સમય છે.

૧૬મે વરસે કન્યાનો અને ૨૫મે વરસે પુરુષનો લગ્ન સમય કનિષ્ટ છે.

૧૮થી ૨૦ વરસની કન્યાનો, અને ૩૦, ૩૫ અને ૪૦ વર્ષના પુરુષોનો લગ્ન સમય મધ્યમ છે.

૨૪ વર્ષની કન્યાનો અને ૪૮ વરસના પુરુષનો જે લગ્ન સમય છે, તે ઉત્તમ છે.

જે દેશમાં એ પ્રમાણે ઉત્તમ વિવાહ બ્રહ્મચર્ય અને વિદ્યાભ્યાસ અધિક હોય છે. તે દેશ સુખી હોય છે. અને જે દેશમાં યોગ્ય રીતે બ્રહ્મચર્ય પળાતું નથી, વિદ્યાભ્યાસ થતો નથી અને ઉક્ત પ્રકારના વિવાહો થતા નથી. તે દેશ, દુઃખમાં ડુબી જાય છે. કારણ, બ્રહ્મચર્ય પાલનથી દેશનો સુધારો અને તેના બગાડથી દેશનો બગાડ થાય છે.

(૨૭) ઈન્દ્રિય વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ નિદાન, શરીરનાં સર્વ અવયવો પુખ્ત થતાં સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળવા બોધ કરે છે.

શરીરનાં બધાં અવયવો પુખ્ત થયાં ન હોય ત્યાં સુધી કોઈપણ સ્ત્રી કે પુરૂષે પરણવું જોઈએ નહિ. કુદરતનું વલણ તેનાં સર્વકામોમાં પૂર્ણતા તરફ હોય છે. અને ખરેખર એક અશક્ત અને કાચા બાંધાવાળા પ્રાણીમાંથી, તંદુરસ્ત અને બળવાન પ્રજા પેદા થઈ શકે નહિ. અને જે કાર્ય અકાળે કરવાથી, પૂર્ણપણે વધેલ શરીરને પણ નિર્બળ કરે છે, તેજ કાર્ય, પુખ્ત ઉંમરના થયા સિવાય કરવાથી આયુષ્ય બળ અને કાર્યશક્તિ ઘટે છે. ઈન્દ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે, સર્વ અવયવોની પરિપૂર્ણતાને જ પુખ્ત ઉંમર કહી શકાય. હાડકાં એ જ માંસના લોચા, જ્ઞાનતંતુ, ધોરી નસ અને પાચન શક્તિના ભાગને ટેકો આપનારાં હોવાથી, જ્યાં સુધી તે પૂર્ણ વધે નહિ ત્યાં સુધી પુખ્ત ઉંમર થઈ કહેવાય નહિ. પચીસ વર્ષની ઉંમર લગીમાં પૂર્ણ ન થયાં હોય એવાં શરીરમાં ઘણાં હાડકાં છે. હાંસડીનું હાડકું, શરીરનાં બીજાં હાડકાંથી પ્રથમ જોવામાં આવે છે. તે અઢાર વર્ષ લગીમાં પૂર્ણ રીતે જોડાતું નથી. ખભાનું હાડકું (scapula) પચીસ વર્ષ લગી પૂરું જોડાતું નથી. તે જ પ્રમાણે, બસ્તીનાં તથા પગનાં

હાડકાં, ઉક્ત ઉંમર પહેલાં બરાબર જોડાતાં નથી. **પુરુષ ૨૮ થી ૩૦ મા વર્ષ લગી પૂરો વૃદ્ધિંગત થતો નથી.** નાની ઉંમરવાળા પુરુષો, અથવા છોકરાના અતિ વિહારથી કારણકે ઘણું કરીને તેઓને ત્રીસ વર્ષની ઉંમર થયા પહેલાં પરણાવવામાં આવે છે.—કુદરત તેમનાં શરીરનો બાંધો, પરિપૂર્ણ કરી શકતી નથી. આયુષ્ય વધારનારી શક્તિ, અવળે માર્ગે ચાલી જાય છે. અને કનિષ્ટ, નબળો તથા રોગી બાંધો થાય છે.

૨૮ કે ૩૦ **વર્ષની પહેલાં**, જે પુરુષ પરણે છે અથવા જે અતિ વિહાર કરે છે. અથવા જે બ્રહ્મચર્યવ્રત જાળવતો નથી તે પોતાના શરીરના કદમાં વધારો કરી શકતો નથી. અને પોતાનો આખો બાંધો નબળો કરી નાખે છે. તેના માંસના લોચા ફિક્કા તથા પોચા પડી જાય છે. જ્ઞાનતંતુઓ નબળાં પડી જાય છે. મગજ દિનપરદિન શક્તિહીન અને અસ્થિર થતું જાય છે. અને તે આ દુનિયામાં મૂર્ખ જન્મ્યો, એટલું બતાવી આપ્યા સિવાય તેનાથી કાંઈ કાર્ય થતું નથી. તે દુનિયાનાં સાંસારિક કાર્યોમાં પૃથ્વિના નામાંકિત પુરુષ તરીકે પોતાનું નામ કાઢવા શક્તિમાન થતો નથી. **રોગ, અકાલિક વૃદ્ધાવસ્થા અને કમોત–એ એની જિન્દગી દિલગીરી ભરેલી તથા નકામી** કરે છે

જેવી રીતે સારી સારી સંભાળ લીધેલાં ફળઝાડોને, જ્યાં સુધી તે મજબૂત ન થાય અને પૂરેપૂરાં વૃદ્ધિ ન પામે ત્યાં સુધી ફળ આવવા દેવામાં આવતાં નથી. તેવીજ રીતે, ઉત્તમોત્તમ પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી હોય તો જ્યાં સુધી શરીરની પૂરેપૂરી વૃદ્ધિ થાય નહિ ત્યાં સુધી મનુષ્યોએ બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ. એમ બારીક અને ખર્ચાળ તપાસને અંતે ચોક્કસ સાબિત થયું છે.

પચીસ વર્ષ ઉપરની ઉંમરનાં માબાપોજ સારી સંતતિને જન્મ

આપી શકયાં છે. દુનિયાનો એક પણ મહાપુરુષ, બાળલગ્નની પ્રજાનો નહોતો. ડૉ. ગોલ્ડ કહે છે કે માબાપની ૨૩ થી ૨૬ વર્ષની ઉંમરમાં ઉત્તમોત્તમ સંતાન જન્મે છે, એમ પુષ્કળ પુરાવાથી સાબિત થયેલ છે.

(૨૮) જેમ જેમ લગ્નની ઉંમર મોટી તેમ તેમ બાળકો નીરોગી અને સશક્ત જન્મે છે અને જેમ જેમ લગ્નની ઉંમર નાની, તેમ તેમ બાળકો રોગી અને અશક્ત જન્મે છે

યોગ્ય સંમતિ વય નક્કી કરવા સારૂ સરકાર તર્ફે નિમાયેલી મંડળી આગળ અનુભવી અને નામાંકિત ડાક્ટરોએ, પ્રસૂતિગૃહો અને દવાખાનાંઓની નોંધોમાંથી આંકડા રજૂ કરી ખાતરી કરી આપી છે કે સૌથી નાની ઉંમરનાં બાળલગ્નની પ્રજામાં સૌથી વધારે બાળ મરણનું પ્રમાણ આવે છે એટલુંજ નહિ પણ સુવાવડના રોગો અને મરણ સૌથી વધારે બાળમાતાઓમાં થાય છે. જેમ જેમ પ્રસૂતિ સમય મોડો આવે છે તેમ તેમ પ્રસવભય ઓછો હોય છે. ૧૬ વર્ષની માતાની પ્રજામાં ૧૮ વર્ષની માતાની પ્રજા કરતાં મરણ પ્રમાણ વધારે હોય છે, અને આ પ્રમાણે જેમ જેમ માતાની ઉંમર મોટી. તેમ તેમ મરણ પ્રમાણ ઓછું આવે છે. સુવાવડમાં પ્રસૂતાનું મૃત્યુનું પ્રમાણ પણ બાળજનનીમાં, પુખ્ત જનની કરતાં ઘણું વધારે હોય છે. પ્રસિદ્ધ થોમસપારે પોતે ૮૦ વર્ષની ઉંમરે પ્રથમ લગ્ન કર્યું હતું ને તે પોતે ૧૫૨ વર્ષ જીવ્યો હતો એટલું જ નહિ પણ તેનો છોકરો પણ ૧૩૨ વર્ષ જીવ્યો હતો. ઉપરના વિવેચનથી સ્પષ્ટ સમજાશે કે શરીરની સંપૂર્ણ વૃદ્ધિ થયા અગાઉ વીર્યનો નાશ કરવો એ વ્યાધિ અને મૃત્યુને આમંત્રણ કરવા બરાબર

છે. કારણ બ્રહ્મચર્ય એ જ જીવન છે અબ્રહ્મચર્ય એ જ મૃત્યુ છે.

(૨૯) સ્ત્રીની યોગ્ય લગ્નવય અને તે પહેલાં લગ્ન થવાથી તેનો થતો અકાલિક નાશ

ડૉ. કાઉએન કહે છે કે "ઝીણી નજરથી જોતાં જણાય છે કે સમશીતોષ્ણ હવાવાળા મુલકોમાં, સ્ત્રીઓ, ચોવીસ વર્ષની ઉંમર લગી શરીરનું કદ, પૂરેપૂરૂં મેળવતી નથી. તેઓ કદાચ સોળથી અઢાર વર્ષે ઊંચાઇમાં પૂરેપૂરાં વધે, પણ, ચોવીસમા વર્ષ લગી જો એમણે યોગ્ય રીતે બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળ્યું હોય તો, તેઓ આડાં કાઠાંવાળી, મજબૂત અને લોહીયાળ થાય છે.

૨૪ વર્ષની ઉંમર પહેલાં લગ્ન કરી, સ્ત્રી સગર્ભા થાય તો જિન્દગી જાળવનાર શક્તિ, શરીરનો બાંધો, મજબૂત કરવાને બદલે ગર્ભનું રક્ષણ કરવા દોરાય છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે કાચા બાંધાવાળી ઓરતો, કાચા બાંધાવાળાં બચ્ચાંને જન્મ આપે છે.

બાળલગ્ન કરવાથી જે પ્રજા થાય છે. તેને સર્વ પ્રકારના રોગ જલ્દી લાગુ પડે છે. તે નબળી હોય છે અને ઘણું કરીને, નાની વયમાં જ મૃત્યુને આધીન થાય છે. દેખીતી તેઓ તંદુરસ્ત અને લોહીઆળ જણાય તોપણ તેઓ પુખ્ત ઉંમર ભાગ્યે જ ભોગવે છે. તથા વૃદ્ધાવસ્થા તો વહેલી આવે છે.

માના શરીરનો બાંધો મજબૂત થવાને બદલે ઊલટો, નબળો થતો જાય છે. શરીર રોગ ગસ્ત થઇ જવાથી દુઃખ ભોગવવું પડે છે. અને ઘડપણ પણ વહેલું આવે છે. જેમને સંદેહ હોય તેમની ખાતરી થઇ શકે કે "જે ઓરતો વીસ વર્ષની અંદર પરણે છે, તેઓ દર વર્ષે ત્રણ વર્ષ પ્રમાણે વધે છે." એટલે કે બીજા શબ્દોમાં, વીસ વર્ષ

પાછીથી પરણેલી ઓરતો કરતાં તેઓ ત્રણગણી વધારે ઝડપથી મૃત્યુની નજીક જાય છે.

કેટલાંક લોકોનું એમ માનવું છે કે સ્ત્રીને રજોદર્શન પ્રાપ્ત થાય. ત્યારે તે ગર્ભધારણ કરવા યોગ્ય થઈ છે એમ માનવું જોઈએ. પરંતુ રજોદર્શન પ્રાપ્ત થયું, એટલે માતૃત્વ પ્રાપ્ત કરવાને છોકરી લાયક થઈ, એમ કહેવાય નહિ. જેવી રીતે છોકરાને દાંત નીકળવા લાગે, ત્યારે તેને તત્કાળ કઠણ પદાર્થ ખાવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થતી નથી. તેવી જ રીતે રજોદર્શનની સાથે જ છોકરીને સશક્ત ગર્ભધારણ કરવાની શક્તિ આવી જતી નથી. રજોદર્શન ફક્ત માતૃત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટેની લાયકી, સંપાદન કરવા માટેની, શરીરની પ્રગતિ સૂચક છે.

પ્રજા ઉત્પન્ન કરનારી ઇન્દ્રિયો તથા તેમનાં કાર્યોનું વહેલું પકવ થવું, એ નુકશાનકારક છે. કારણ કે મનુષ્યની વહેલી પુખ્તવય થવાથી તે વહેલું એટલે અલ્પવયે મરણ પામે છે. શરીર સૌન્દર્ય વહેલું જતું રહે છે. અને વૃદ્ધાવસ્થા તુરતજ પ્રાપ્ત થાય છે. એથી ઊલટું પુખ્તવય મોડી આવવાથી વૃદ્ધાવસ્થા લગી બળ, શરીર-સૌન્દર્ય અને પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની શકિત કાયમ રહે છે.

એક વિદ્વાન ડાકટરે નિઃસંદેહ નિષ્પન્ન કરેલ છે કે ૨૩, વર્ષની ઉંમર થયા પહેલાં, કોઈ પણ યુવતિમાં માતૃત્વની જોખમદારી અદા કરે, તેટલી જીવનશકિત હોતી નથી. ઉપરના વિવેચનથી સમજાશે કે ૨૩ કે ૨૪ મું વર્ષ સ્ત્રી માટે ઉત્તમ લગ્ન સમય છે.

(૩૦) ૨૨ વર્ષની ઉંમર પછી લગ્ન કરવાથી સ્ત્રીને, વારસામાં મળેલ રોગ થતો નથી.

બાળલગ્ન ન કરવા માટે એક અન્ય મહત્વનું કારણ એ છે કે ૧૮ કે ૨૦ વર્ષની કન્યા પોતાને વારસામાં મળેલ રોગ પ્રકટ

થાય તેટલી ઉંમરે પહોંચેલી હોતી નથી. જો તેને ક્ષય વારસામાં મળેલો હોય તો પુખ્ત ઉંમરની થાય ત્યાં સુધી લગ્ન મુલતવી રાખવાથી નિર્મૂળ કરી શકે છે. પરંતુ જો તે બાળલગ્ન કરે અને અકાળે ગર્ભવંતી થાય તો તેનું શરીર નિર્બળ પડી જવાથી ક્ષયનો વ્યાધિ પ્રકટ થાય છે. અનેક માતાઓ આ રીતે ૨૨ વર્ષ પહેલાં લગ્ન કરી, મોતના પંજામાં સપડાઈ જાય છે. જો આ કન્યાઓએ પુખ્ત વયની થતાં સુધી, માતૃત્વ મુલતવી રાખ્યું હોત તો તેઓ કાંઇ પણ જોખમ સિવાય, લગ્નાવસ્થા સુખરૂપ ભોગવી શકત.

(૩૬) બાળલગ્નરૂપી પિશાચી રૂઢિ પર પૂજ્ય સ્વામી રામતીર્થજીનો પ્રચંડ પ્રહાર

આધુનિક બાળલગ્નની રૂઢિમાં ગતાનુગતિક ન્યાયે, ભારતવર્ષનો સમાજ આંધળો ભીંત બનીને પોતાનાં સુકોમળ અને આશાવંતાં પુત્ર–પુત્રીઓને જ્ઞાતિ–રિવાજની વેદીમાં સ્વાહા કરે છે. અને જીવનધનરૂપી બ્રહ્મચર્ય સંરક્ષણનું મૂલ્ય ન સમજતાં માત્ર પોતાની સાંસારિક મોટાઈ તૃપ્ત કરવા માટે નાની વયમાં જ બાળક–બાળીકાઓનાં લગ્ન ગોઠવી દે છે.

કુળગૌરવના મિથ્યાભિમાનમાં ડૂબેલા લોકો બાળક મોટી ઉંમર સુધી કુંવારાં રહે તો કુળને લાંછન લાગે એવું માને છે. બાળકોનાં વાસ્તવિક હિત અને અહિતનો તેમને વિચાર સુદ્ધાં હોતો નથી. અને આમ પોતાના મિથ્યાભિમાનને પોષવામાં રૂઢિરૂપી અજ્ઞાનની અગ્નિ જ્વાળામાં પોતાનાં અનભિજ્ઞ, નિર્દોષ અને નિરાધાર બાળકોને હોમે છે.

સ્વામીજીના હૃદય પર બ્રહ્મચર્યનો મહિમા પ્રબળ હતો. અને બાળલગ્ન તથા અપ્રાસંગિક વિવાહ પ્રથાને તેમણે સખ્ત ચાબખા

મારેલા છે. તેઓ કહે છે કે "ગમે તેટલી જન્મપત્રિકાઓ મેળવેા, ગમે તેટલાં જ્યોતિષના તાળા મેળવો, ગમે તેટલાં શુભ મુહુર્તો શોધેા, ગમે તેટલા સ્તોત્ર મંગળ ગાઓ અને ગમે તેટલા પવિત્ર સંસ્કાર કરેા, તેા પણ હિન્દુસ્તાનમાં જેટલા વિવાહ થાય છે તે લગભગ બધા જ અસામાયિક, અમાંગલિક અને અપવિત્ર છે."

"જે વરકન્યા પેાતાની મેળે પેાતાનેા વિવાહ કરી શકતાં નથી એવા અપવિત્ર વિવાહને વેદમંત્રો પવિત્ર કરે. એ તેા બાજુ પર રહ્યું, પણ એથી તેા વેદમંત્રો પેાતાનું ગૌરવ ગુમાવે છે ! અને તેથી ભવિષ્યમાં એનેા કશેા એ પ્રભાવ રહેતેા નથી."

"હે તરુણજનેા ! બંધ કરેા, બંધ કરેા, હે ભારતના ભવિષ્યના ઉદ્ધારદાતા યુવકેા ! બંધ કરેા. નીતિનેા કે ભારતવર્ષનેા વિચાર કરીને, અથવા સ્વતઃ તમારે કે તમારા માટે કે તમારા વંશજોને માટે કૃપા કરીને, આ અસામાયિક અને અંધકારયુક્ત વિવાહ પ્રણાલિકા બંધ કરેા."

"શું બાળલગ્ન અને બાળવૈધવ્ય, સંસારમાં સર્વથી વિશેષ સૃષ્ટિકર્મ વિરુદ્ધનું કાર્ય નથી ? યુરેાપમાં લેાકેા જેટલી નીચી પાયરીમાં હેાય છે એટલા જલદી વિવાહ કરી લે છે. પણ જેટલા હિન્દુસ્તાનના લેાકેા વિવાહ કરે છે એટલા તેા ત્યાંના અધમ-નીચ પુરૂષેા પણ નથી કરતા. ત્યાંના ઉચ્ચ શ્રેણીના લેાકેા બહુધા ૩૦ વર્ષની પહેલાં વિવાહ નથી કરતા અને તેનું મુખ્ય તાત્પર્ય એ છે કે સંતતિ થેાડી પણ સારી થાય."

મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે "મારા હાથમાં સત્તા હેાય અથવા મારી કલમમાં પૂરતું બળ હેાય, તેા હું તેનેા ઉપયેાગ પ્રત્યેક બાળલગ્ન રેાકવામાં કરું. જે માબાપો, પોતાનાં છેાકરાંનાં લગ્ન

બાળપણમાં કરે છે તેઓ તેમના દુશ્મન છે અને તેમને પરાધીન અને નમાલાં બનાવી મૂકે છે.

(૩૨) બાળલગ્નથી, બાળમાતા પર પડતો અકાલિક બોજો, અનેક પ્રકારનાં દુઃખદાતા છે

પાશ્ચાત્ય દેશોમાં જે ઉંમરે, કુમારિકાઓ વિશ્વવિદ્યાલયોમાં, અનેક પ્રકારનાં શાસ્ત્રોનું ઊંચું શિક્ષણ મેળવી સંપૂર્ણ શારીરિક અને માનસિક વિકાસ પ્રાપ્ત કરી, પરભાગ્ય જીવી થવાને બદલે સ્વતંત્ર ઐચ્છિક ઉદ્યમ કરી, ધનોપાર્જન કરવા શક્તિ મેળવે છે. તેમજ અન્ય સ્ત્રીજાત માટે નિર્માણ થયેલ, કમનસીબ બાળાઓને પત્ની બની, લગ્નાવસ્થાની અનેક કષ્ટદાયી જોખમદારીઓમાં પડી, અકાળે માતૃત્વની કપરી ફરજો અદા કરવી પડતી હોય છે. જેથી તેઓ ઉત્તરોત્તર, બળ, બુદ્ધિ, જ્ઞાન અને સૌન્દર્યહીન થતી જાય છે. દરેક દેશની ઊન્નતિનો આધાર, ત્યાંની સ્ત્રીઓની સ્થિતિ ઉપર રહેતો હોવાથી, આ વિષમ સ્થિતિ, આર્યાવર્તના મોટા દુર્દૈવનું પ્રબળ પ્રમાણ છે.

(૩૩) પ્રાચીન સ્વયંવર પદ્ધતિ બાળલગ્નની પ્રથા નિષેધક છે

પુખ્ત વયની રૂપ, ગુણ સંપન્ન પ્રાચીન પ્રૌઢ કુમારિકાની સ્વયંવરપદ્ધતિથી, અનેક પુરુષોમાંથી, બળબુદ્ધિની પરીક્ષા કરી, પોતાની જાતેજ વર પસંદ કરી લેવાની પ્રચલિત, પ્રાચીન પદ્ધતિની સાથે આધુનિક સમયનાં, અલ્પવયનાં ઢીંગલાઢીંગલી સાથે રમનાર જેવાં સંસારાનુભવહીન, અજ્ઞાન બાળકોની પાસે, અગ્નિદેવની સાક્ષીએ પતિપત્નીના પવિત્ર ધર્મોની પ્રતિજ્ઞા લેવડાવવાનું ભજવાતું ફારસ, સરખાવીએ છીએ ત્યારે, આધુનિક કાળની ભારતભૂમિની, શારીરિક,

માનસિક, આર્થિક, ઔદ્યોગિક અધોગતિ સકારણ જણાય છે. લગ્નવિધિમાં વહુવરને જે મંત્રો ઉચ્ચારવા પડે છે તેનો અર્થ પુખ્ત ઉંમરે પહોંચેલા શિક્ષિત વરવધુ જ તે સમજી શકે તેવા હોય છે. આ વિધિ પણ બાળલગ્ન પ્રથાનો નિષેધ કરે છે.

(૩૪) બાળલગ્નરૂપી રાક્ષસનો સંહાર કર્યા સિવાય દેશોન્નતિ થાય તેમ ન હોવાથી દેશહિતેષિઓએ આ દુષ્ટ પ્રથા બંધ કરવી જોઇએ

લાંબી મુદતથી જડ ઘાલી બેઠેલી દેશદ્રોહી, આત્મઘાતક અને રોગોત્પાદક બાળલગ્નરુપી, રાક્ષસિ રૂઢી, પ્રજાને અનેક પ્રકારનાં શારીરિક અને માનસિક દુઃખોમાં ડુબાડી દઈ, કળા કૌશલ્યહીન કરી, નિરંતર દરિદ્રતા અને દાસત્વમાં રાખતી હોવાથી, આ દુષ્ટ અને ઉન્નતિ રોધક રિવાજ ને નિર્મૂળ કરવા, દેશહિત ચિંતકોએ તત્કાલ ભગીરથ પ્રયત્ન કરવો અત્યંત આવશ્યક છે. એ કબુલ કર્યે જ છૂટકો છે.

(૩૫) હસ્તમૈથુનના જેવો પોતાના હાથે જ પોતાનો નાશ કરનાર બીજો રામબાણ ઉપાય એકપણ નથી

લગ્નાવસ્થામાં અતિવિહાર કરીને જેવી રીતે બ્રહ્મચર્યના ભંગથી અગણિત આપદાઓ માથે વહોરી લેવાય છે, તેવીજ રીતે કમભાગ્યે લગ્નાવસ્થામાં પ્રવેશ કર્યા પહેલાં પણ, અનેક મનુષ્યો વીર્યનો નાશ કરે છે. શરીર પુખ્ત ઉંમરનું થયા પહેલાં અનેક છોકરાઓ, યુવાનો, નાની નાની છોડીઓ અને યુવાનીમાં પ્રવેશ કરતી સ્ત્રીઓને પણ હાથથી વીર્યનો નાશ કરવાની ટેવ પડી હોય છે. જેને વૈદ્યો "હાથરસ" ના નામથી ઓળખાવે છે ? આ દુરાચારને આધીન થઈને

મનુષ્યો પોતાની યુવાનીને તકલાદી યુવાની બનાવી દે છે એટલું જ નહિ પણ પોતાના જીવનને બહુ જલદી મૃત્યુના મુખમાં લઇ જાય છે. **પાપીમાં પાપી, અને વિનાશ કરવામાં ખરેખર કુશળ એવું દુરાચરણ જેના પર એક વખત જય મેળવે છે તેની થોડા જ દિવસમાં પાયમાલી થાય છે. જે અવસ્થામાં મનુષ્યોએ પોતાના વીર્યનું પોષણ કરવાનું છે, અને જે અવસ્થામાં આખી જિન્દગીનાં સુખોનો પાયો મજબુત કરવાનો છે તે જ અવસ્થામાં તે જ કાર્ય કરવું તો દૂર રહ્યું. બલ્કે તેનાથી ઊલટો, તેનો જ નાશ કરવા તત્પર થવું, એના જેવું દુર્બુદ્ધિવાળું કાર્ય બીજું કયું હોઇ શકે?** એક અનુભવી વૈદ્ય કહે છે કે "જેને જીવતાં મુડદાં બનવું હોય, તંદુરસ્તીવાળાએ રોગી બનવું હોય, સ્વાસ્થ્ય–સુંદરતા–લાવણ્ય અને નીતિને દેશવટો દેવો હોય અને રોગી, કુરૂપી, અને આળસુ બનવું હોય તેને માટે હસ્તમૈથુન જેવો પોતાના હાથે જ પોતાનો નાશ કરનાર એકે રામબાણ ઉપાય નથી.

(૩૬) હસ્તમૈથુનથી થતા હઠીલા રોગો

હાથરસની કુટેવથી, એવા અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે કે જેથી મનુષ્ય તદ્દન પાયમાલ થઇ જાય છે. પેટમાં ચૂંક આવવી, દાંતનું સડી જવું, વાળ ધોળા થઈ જવા, શરીર પીળું પડી જવું, આખો દિવસ ઉદાસીનતા રહેવી અને ચહેરાનું લેવાઈ જવું એ બધું હંમેશને માટે સાધારણ રીતે રહ્યા કરે છે. પરંતુ ધીરે ધીરે તે નપુંસક થઈ જાય છે. અને અંતે ક્ષયનો ભોગ થાય છે. આ કુટેવથી કેટલાક ગાંડા, પણ થઈ જાય છે. વિદ્યાર્થીઓને આ કુટેવ પડવાથી તેઓનાં મોઢાં પીળાં પડી જાય છે. અને તેઓ કમરમાંથી વાંકા વળી જાય છે. એક અનુભવી કહે છે કે "કેળવણી લીધેલા સો જુવાનોને એકઠા કરો અને બરડાની કરોડ વાંકી વળી ગયા વિનાના, પહોળી છાતી અને ભરાવદાર મુખવાળા જબરા ભુજદંડવાળા અને બતકના

જેવી પાતળી ગરદન વિનાના પાંચ જુવાનો પણ તમે બતાવી શકશો? નિશાળમાં અભ્યાસ કરતા સો વિદ્યાર્થીને તમે જુઓ અને તેજસ્વી, પ્રફુલ્લ મુખ અને ચળકતી પાણીદાર આંખોવાળા, હરણની પેઠે દોડવામાં ચપળતાવાળા, ભરેલી શીંગની પેઠે પુષ્ટ અને ઘાટીલાં સર્વ અવયવોવાળા, માથું દુઃખવાની દુર્બળતાની, સ્મરણશક્તિ નબળી હોવાથી, અને એવી જ સેંકડો બાબતની ફરિયાદો ન કરતા, માત્ર પાંચ જ છોકરાંને તમે બતાવી શકશો? સો તો શું, પણ હજારમાં પણ આવા, પાંચ વિદ્યાર્થીઓ તમને નહિ મળે. હસ્તમૈથુનની આ કુટેવે, આ કઢંગી સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરેલી હોય છે.

(૩૭) કુટેવમાંથી મુક્ત થવાનો માર્ગ

આ પ્રાણઘાતક કુટેવમાંથી મુક્ત થવા માટે, આગ્રહી પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સામાન્ય રીતે આ પુસ્તકના બીજા ભાગમાં બતાવેલી જીવન પદ્ધતિ પ્રમાણે રહેણી કરણી રાખનાર, આ ટેવનાં પંઝામાંથી મુક્ત થયા સિવાય રહેતો નથી. નીચેના નિયમોનું પાલન તેને ખાસ ઉપયોગી થશે.

(૧) જનનેન્દ્રિય અને તેની આસપાસના ભાગો હમ્મેશાં તદ્દન સ્વચ્છ રાખવા જોઇએ.

(૨) આહાર તદ્દન સાદો, મરી મશાલા વિનાનો અને સાત્ત્વિક લેવો-બને તો ફળાહાર પર રહેવું.

(૩) જીવવાને માટે ખાવું; ખાવાને માટે જીવવું નહિ. અર્થાત્ પચી શકે તેટલો જ માફક આવતો આહાર લેવો.

(૪) કટિપ્રદેશ પર જેમ બને તેમ ઓછાં કપડાં પહેરવાં, જેથી વારંવાર ઉત્પત્તિ અવયવો પાસે લોહીનો જમાવ થાય નહિ.

(૫) જનનેન્દ્રિયના ફૂલ ઉપરની ચામડી ખેંચી લઈ, ફૂલની ગરદનની ચારેમેર એકઠો થતો કચરો હંમેશ ઠંડા પાણીથી ધોઈ સાફ કરવો. આ ક્રિયા ઘણી અગત્યની છે. અને તેનાથી અનેક માણસો આ કુટેવ છોડી શક્યા છે.

(૬) ટેવ છોડવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરવો અને આખો દિવસ ઉદ્યોગમાં રહી, વિષયી વિચાર કરવા અવકાશ જ લેવો નહિ. એકાંતમાં વિશેષ વખત ન ગાળતાં સત્સંગ સેવવો. ઉપરના નિયમોના પાલનથી પણ ટેવ જાય નહિ તો નીચેના વિશેષ નિયમો પાળવા.

(૧) પ્રાતઃકાળમાં શૌચ પછી ડાબા હાથથી તમારી જનનેન્દ્રિયના ફૂલ અને તેની ગરદન આગળના ભાગ પર ઠંડા પાણીની ત્રણ મિનિટ સુધી જળધારા કરો. આથી, આખી જ્ઞાનતંતુમાળા શાંત થશે. અને વિષયેચ્છા પણ પલાયન થશે.

(૨) ખુલ્લી હવામાં, બને તેટલી—થાક લાગે ત્યાં સુધી, અનુકૂળ કસરત કરવી.

(૩) પછી આખા શરીરનું તમારા હાથથી મર્દન કરો. વિશેષે કરીને, ગરદન અને, માથાનો પાછલો ભાગ, અને પેઢુની પાછળના નીચેના ભાગનું ખાસ મર્દન કરવું. વિષયી વ્યાપારને અંકુશમાં રાખનાર જ્ઞાનતંતુઓનું કેન્દ્રસ્થાન, આ બન્ને અવયવો હોવાથી તેમનું મર્દન કરવું. આ ક્રિયાથી તેમને કૌવત આપી, આરોગ્યવાળા બનાવવાનો હેતુ છે.

(૪) પછી નીચે બેસી, તમારા પગના અંગુઠા અને તેની જોડેની આંગળીની વચ્ચેના ભાગને બે મિનિટ ચપળતાથી ઘસો. આ ભાગના જ્ઞાનતંતુઓનો વિષય વ્યાપારને અંકુશમાં રાખનાર જ્ઞાન-તંતુઓ સાથે નિકટનો સંબંધ ધરાવે છે. પ્રાચીન બ્રહ્મચારીઓને

ચાખડીઓ પહેરવાની આજ્ઞા આપવામાં, વિષયવાસનાને કાબુમાં રાખવાનો હેતુ હતો.

(૫) તમારી સ્નાન કરવાની ઓરડીમાં પાછા જઈ, સાદું સ્નાન લઈ એક અર્ધો ફૂટ ઊંચા પાટલા પર બેસો. એક પ્યાલામાં ઠંડું પાણી ભરી, તમારી ઈન્દ્રિનો આગલો ભાગ, બોળી રાખો ડાબા હાથથી તમારી ઇન્દ્રિના ફૂલ પરની ચામડી, પાણીમાં આગળ ખેંચીને તેને જમણા હાથથી સુંવાળા ટુવાલથી ચારે બાજુએથી ઘસો. આ ઘર્ષણ ધીમેથી અને નરમાશથી પંદર મિનિટ સુધી કરવું જોઇએ.

(૬) હસ્તમૈથુનને ઠાર મારવાનું સૌથી પ્રબળ શસ્ત્ર નીચેની ક્રિયા છે, જો કોઈ ક્રિયાને આ કુટેવ વશ ન જ થાય તો...!

(૧) લાંબા ખાદીના કપડાના કકડાની ઘડીઓવાળી, તેની વચમાં બરફના કકડા મૂકો અને તેને (૨) બરડાની કરોડના નીચેના ભાગ ઉપર પાંચ મિનિટ સુધી રાખો. (૩) તેવી જ રીતે ગરદન અને માથાના ભાગ પર પણ, આ બરફવાળું લુગડાંનું બંધન રાખો.

પ્રકરણ ૬

વિવાહિત નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારીઓ.

વિજય શેઠ અને વિજયા રાણી

(૧) પતિપત્નીનું અખંડ વીર્ય રક્ષણ.

આ સંસારમાં પ્રાણીને સર્વ કાર્ય કરતાં શિયળ પાળવું અતિ દુષ્કર છે. અનેક મનુષ્યો મનુષ્યવૃત્તિ તજી દઈ પશુવૃત્તિને આધીન થઈને પરસ્ત્રીલંપટ થયા છે. તે તો અત્યંત ધિક્કારને પાત્ર છે. તે સિવાય સ્વસ્ત્રીમાં સંતોષ માનનારાઓમાં પણ, પર્વ તથા તિથીઓને દિવસે પણ શિયળ પાળવાની અશક્તિ કેટલાક વિશેષ મોહિત વૃત્તિવાળા બતાવે છે. પરંતુ જેમની વિષયવૃત્તિ મર્યાદામાં હોય છે, તેવાઓ તો બાર તિથિ અને પર્યુષણાદિક પર્વોએ સ્વસ્ત્રીના સંબંધમાં પણ, શિયળ પાળે છે. તે કરતાં પણ અધિકતર શ્રેષ્ઠ કાર્ય વિજય શેઠ અને વિજયા રાણીએ કરેલું છે. તેમનું ચમત્કારિક ચરિત્ર, સંક્ષેપમાં નીચે પ્રદર્શિત કરેલું છે.

(૨) કૃષ્ણપક્ષમાં શિયળવ્રતનો આગ્રહ.

ભરતક્ષેત્રમાં વચ્છ દેશની અંદર, દક્ષિણ કિનારા ઉપર એક સુશોભિત નગરમાં વિજય નામે એક શ્રેષ્ઠ પુત્ર વસતો હતો. તેમને સદ્‌ગુરુનો સમાગમ થવાથી, ગુરુ મહારાજે દાન, શીલ, તપ વગેરેને

ઉપદેશ કર્યો. તેમાં શીલધર્મ સંબંધી વિશેષ ઉપદેશો આપતાં કહ્યું કે "શીલ, કુળનું આભરણ છે. ઉત્તમ એવું રૂપ તે શીલ છે. શીલ પાળવું તે જ પાંડિત્ય છે, અને નિરુપમ-જેને બીજી કોઈ ઉપમા પણ આપી શકાય નહિ એવો ધર્મ, તે શીલ ધર્મ જ છે !

આ પ્રકારનો ઉપદેશ સાંભળીને વિજયશ્રેષ્ટી પુત્રનું હૃદય આર્દ્ર થયું, અને પાણિગ્રહણ કર્યા પછી, કૃષ્ણ પક્ષમાં નિરંતર શિયળ પાળવું એવો અભિગ્રહ ગુરુ મહારાજની સમીપે ગ્રહણ કર્યો, આ વખતે તેની વય નાની હતી.

(૩) વિજયા રાણીનું શુકલ પક્ષમાં બ્રહ્મચર્ય વ્રત !

તે જ નગરીમાં, એક શ્રેષ્ટીની પુત્રી વિજયા નામે, સુશીલ અને સ્વરૂપવાન પુત્રી હતી. તેને પણ બાળપણમાં ગુરુનો સમાગમ થયો. ગુરુ મહારાજે, સ્રીવર્ગને વાસ્તવિક શોભા આપનાર શિયળરૂપી શૃંગારનું વર્ણન કર્યું. "શિયળરૂપી આભૂષણ વિના, બીજાં ગમે તેટલાં આભૂષણ પહેર્યા હોય, તોપણ તે ભારરૂપ છે. માટે ઉત્તમ, કુળવાન સ્રીએ પરપુરુષ સામે દૃષ્ટિ પણ કરવી નહિ અને પોતાના પતિ સાથે પણ વિષયસુખના સંબંધમાં, સંતોષ વૃત્તિ ધારણ કરવી." આવા ઉત્તમ ઉપદેશથી તે વિજયાનું મન ધર્મ રંગવડે રંગિત થયું અને પાણિગ્રહણ કર્યા પછી, શુકલપક્ષમાં નિરંતર શિયળ પાળવું એવો અભિગ્રહ ગુરુ સમીપે ગ્રહણ કર્યો.

(૪) દૈવયોગથી બન્ને વ્રતધારીઓનું લગ્ન !

અનુક્રમે બન્ને યુવાવસ્થાને પામ્યાં અને દૈવયોગે તે બન્નેનો જ વિવાહ થયો. પાણિગ્રહણ મહોત્સવ થયો એટલે, પ્રથમ દિવસે વિજયા અનેક પ્રકારના શૃંગાર ધારણ કરીને ઉત્કંઠાથી પોતાના ભર્તા સમીપે પોતાના આવાસ ભુવનમાં આવી. વિજયકુમાર પણ તેને જોઇને બહુ

હર્ષિત થયો, પરંતુ તરત જ પૂર્વે લીધેલો નિયમ સાંભરી આવ્યો એટલે બે ઘડી આનંદદાયક વાતો કરીને પછી વિજયાને કહ્યું: "હે પ્રાણપ્રિયા! મારો કૃષ્ણપક્ષમાં બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો નિયમ છે અને તેના દિવસ માત્ર ત્રણ જ બાકી રહ્યા છે, માટે હાલ તો વિષય સુખની ઈચ્છા શમાવી દેવી. ત્રણ દિવસ પછી શુકલ પક્ષમાં આપણે સાંસારિક સુખ ભોગવશું."

વિજયા પોતાના સ્વામીનાં ઉપર પ્રમાણેનાં વચનો સાંભળીને, તરત જ ચિત્રવત્ સ્તબ્ધ થઇ ગઈ. એ પ્રમાણેની વિલક્ષણતા તેની મુખાકૃતિ પર જોઈને, વિજય શેઠે પૂછ્યું: "હે પ્રિયા! આમ સ્તબ્ધ કેમ થઈ ગઈ? શું ત્રણ દિવસ તારે મન બહુ થઇ પડે છે?—અથવા કંઈ બીજી ચિંતા ઊભી થઈ છે?" વિજયા તરત જ પોતાની મનોવૃત્તિ શાંત કરીને બોલી: "પ્રાણનાથ! જેમ આપે, બાલ્યાવસ્થામાં કૃષ્ણ-પક્ષનો નિયમ ગ્રહણ કર્યો છે, તેજ પ્રમાણે મેં બાલ્યાવસ્થામાં શુકલ-પક્ષમાં શિયળ પાળવાનો નિયમ લીધેલો છે, માટે હવે જે બન્યું છે તે ઠીક જ બન્યું છે. તેમાં કાંઇ પરિતાપ કરવા જેવું નથી. આજથી હું તો બન્ને પક્ષમાં શિયળ પાળીશ; અને તમે ખુશીથી બીજી સ્રીનું પાણિગ્રહણ કરો, અને કૃષ્ણપક્ષે બ્રહ્મચર્ય પાળી, શુકલપક્ષે રાજીથી સંસાર સુખ ભોગવો. મારા તરફનો આપે કોઇ પણ જાતનો અસંતોષ રાખવો નહિ. મારી મનોવૃત્તિ આજથી જ—અત્યારથી જ શાંત થઈ ગયેલી છે. આપ બીજી સ્રી સાથે પાણિગ્રહણ કરશો તેને હું બહેનતુલ્ય ગણીશ. તેનું સુખ જોઈ હું અંતઃકરણમાં રાજી થઇશ. કિંચિત્ પણ તેની પ્રત્યે શોકયપણું રાખીશ નહિ. કેમકે તમને જે પ્રમાણે સુખ થાય તે પ્રકારે જ વર્તવાને હું તનમનથી બંધાયેલી છું."

વિજયાનો આવો ઉત્તર સાંભળીને વિજય શેઠનું મન પણ વિષય વૃત્તિ રહિત, શાંત થઈ ગયું. અને આનંદયુક્ત આકૃતિએ બોલ્યા કે,

"હે સુંદરી! તારો આવો વિવેક ભરેલો ઉત્તર જેટલી પ્રશંસા કરું તેટલી ઓછી જ છે. પ્રાયઃ સ્ત્રીજાતિને વિષયબુદ્ધિ પુરુષ કરતાં વિશેષ હોય છે. છતાં જ્યારે, તારી વિષયવૃત્તિ શાંત પામી જાય છે, તો પછી વિષ જેવા વિષયસુખના ઉપભોગથી મારે પણ શું પ્રયોજન છે? પૂર્વના ભાગ્યોદય વડે, અકસ્માત બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળવાની શુભ અનુકૂળતા પ્રાપ્ત થઈ ગઇ છે, તો આવા પરભવમાં દુઃખને આપનારા અને દુર્ગતિમાં લઈ જનારા વિષયસુખના સેવનથી શું વળશે? હું પણ બન્ને પક્ષમાં બ્રહ્મચર્ય પાળીશ. અને શિયળ વ્રતને દૂષણ આવવા નહિ દઉં. તેં બીજી સ્ત્રી પરણવાની મને સલાહ આપી, પણ એમ કરવા મારી ઇચ્છા નથી. માટે માતાપિતાથી ગુપ્ત રીતે શ્રેષ્ઠ બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળીને ભાવયતિ-પણે સંસારમાં જ રહીશું. એમ છતાં જો કોઇ પ્રકારે માતપિતા જાણી જશે તો પછી સંસાર છોડી દઇને ચારિત્ર અંગીકાર કરશું.

(૫) નિકટ સહવાસમાં પણ બ્રહ્મચર્ય પાલન.

આ પ્રમાણે નિર્ણય કરી બન્ને એક શય્યામાં સૂવા છતાં પણ ત્રિકરણ શુદ્ધે ખડ્ગધારા તુલ્ય શિયળ પાળવા લાગ્યાં. કોઈ પ્રકારનું દૂષણ લાગવા દેતાં નહિ અને દિન પ્રતિદન વિશેષ દૃઢ નિશ્ચયી થતાં જતાં હતાં. પૂણ્યવાન મનુષ્યની બલિહારી છે. જેની મનોવૃત્તિમાંથી વિષયવાસના ઊડી જાય છે તેને શિયળ પાળવું મુશ્કેલ નથી. પરંતુ આવી રીતનો નિરંતરનો સહવાસ છતાં દિનપ્રતિદિન શુદ્ધ મનોવૃત્તિ રહેવી અને તે પણ વૃદ્ધિગત થવી તે અદ્‌ભુત આશ્ચર્ય છે.

(૬) બ્રહ્મચારીની સેવાથી થતું પૂણ્ય.

એવા અવસરમાં વિમળ નામની કેવળી, ચંપાનગરીના ઉદ્યાનમાં

સમોસર્યા઼ દેવતાએ કમળની રચના કરી. નગરમાંથી જીનદાસ વગેરે શ્રાવકો વંદવા આવ્યા કેવળી ભગવંતે ઉપશમ સાર શિલ પ્રધાન દેશને આપી શ્રાવકધર્મ ને સાધુધર્મ, એમ બે પ્રકારનો ધર્મ ઉપદેસ્યો. જ્ઞાન-દર્શન ચારિત્રરૂપ રત્નત્રયીનું સ્વરૂપ કહ્યું. તથા જીવના અનાદિ કાળના મૂળ સ્વભાવ તરીકે તેને ઓળખાવ્યો. તેને લાગેલાં આવરણો દૂર કરવાના રસ્તા બતાવ્યા. દાન, શીલ, તપ ભાવરૂપી ચાર પ્રકારના ધર્મનું, સમગ્ર સ્વરૂપ પ્રદર્શિત કર્યું અને તેમાં દાનધર્મનું સ્વરૂપ પ્રકાશિત કરતાં, સુપાત્ર દાનને મોક્ષ સુખનું પ્રબળ કારણભૂત બતાવ્યું. સુપાત્ર તરીકે, તીર્થંકર, ગણધર, આચાર્ય ઉપાધ્યાય અને પંચ મહાવ્રતને પાળવામાં અહર્નિશ તત્પર એવા મુનિ મહારાજને મુખ્ય ગણાવ્યા. આ પ્રમાણેના ઉપદેશને અંતે, જીનદાસ શ્રાવકે ઊભા થઈ વિનંતિ કરી કે "હે ભગવંત! આપના ઉપદેશથી મને સુપાત્ર દાન દેવાની અત્યંત ઉત્કંઠા થઈ છે. માટે ચોર્યાશી હજાર મુનિઓ. મારા ઘરનો આહાર ગ્રહણ કરે તો મારો મનોરથ સફળ થાય. માટે તેવો માર્ગ બતાવવા કૃપા કરો." કેવળી બોલ્યા, "હે જીનદાસ! તું કહે છે એ વાત બનવી તદ્દન અસંભવિત છે. કારણકે એટલા બધા મુનિનો ઐકયયોગ ક્યાંથી થવા પામે? અને કદી એમ બને તો એટલા બધા મુનિરાજને નિર્દોષ, શુદ્ધમાન, તેમને અર્થ નિપજાવેલો ન હોય તેવો આધાકર્મી વગેરે દોષરહિત આહાર ક્યાંથી મળે? માટે તારો મનોરથ એ સફળ થાય તેમ નથી. પણ ૮૪૦૦૦ મુનિરાજને આહારપાણી વહેવડાવતાં જેટલા ફળની પ્રાપ્તિ થાય તેટલા ફળની પ્રાપ્તિ કરવાનો બીજો રસ્તો છે." જીનદાસ બોલ્યો કે "ભગવાન કૃપા કરીને તે માર્ગ બતાવો.". કેવળી બોલ્યા "વચ્છ દેશમાં વિજય શેઠ અને વિજયા નામની સ્ત્રી છે. તે બન્ને અખંડ શિયળના પાળનારા ભાવયતિ થઈને સંસારમાં રહેલાં છે. તેમને જમાડવાથી તને તેટલા ફળની પ્રાપ્તિ થશે. એક શ્રાવક શ્રાવિકાને જમાડવાથી ૮૪૦૦૦ મુનિરાજને ભાતપાણી આપવા જેટલા ફળની આશ્ચર્યકારક વાત કેવળીના મુખેથી સાંભળીને શંકાશીલપણે,

"તેનું કારણ શું?" એમ કેવળી પ્રત્યે વિનયપૂર્વક તેણે પૂછ્યું. કેવળી બોલ્યા કે "તેઓમાંના એકકને જુદા જુદા પક્ષમાં શિયળ પાળવાનો નિયમ હતો. પાણિગ્રહણ કર્યા પછી તે વાતની પરસ્પર ખબર પડતાં, બન્ને જણાંએ બન્ને પક્ષમાં નિરંતર શિયળ પાળવાનો નિર્ણય કર્યો **અને તેઓ એવું ઉત્કૃષ્ટ શિયળ પાળે છે, તેમજ તેમના અધ્ય**વસાય એવા ઉજજવળ છે કે તેને જમાડવાથી ૮૪૦૦૦ મુનિરાજો દાન દીધા જેટલા ફળની પ્રાપ્તિ થાય તેમ છે.** જીનદાસે તે વાત સ્વીકારી. કેવળી અન્યત્ર વિહાર કરી ગયા. જીનદાસ શ્રાવક તરત જ વચ્છ દેશ આવ્યા, અને વિજયશેઠનાં માતાપિતાને મળી, વિજયશેઠને સ્ત્રી સહિત પોતાને ત્યાં જમવા આવવાનું આગ્રહપૂર્વક આમંત્રણ કર્યું. માતાપિતાને આવા અજાણ્યા માણસથી, એ વાતનો અતિ આગ્રહ થતો જોઇ, આશ્ચર્ય થયું. તેથી તેનું કારણ પૂછ્યું. જીનદાસે કેવળી ભગવંતે કહેલો સઘળો વૃતાંત કહી સંભળાવ્યો. માતાપિતા આશ્ચર્ય પામ્યાં અને જમવાનું સ્વીકાર્યું. બન્નેને અત્યંત ભક્તિપૂર્વક જમાડી ઉત્કૃષ્ટ. સુપાત્ર દાનનું ફળ મેળવ્યું.

પોતાનાં શિયળ સંબંધી, પોતાનાં માતાપિતાને જાણ થવાથી, તેમની આગ્રહપૂર્વક આજ્ઞા લઈ બન્ને જણાંએ કેવળી ભગવંતની પાસે, ચારિત્ર અંગીકાર કર્યું. અને મોક્ષસુખ પામ્યાં.

(૭ બ્રહ્મચર્ય પાલન માટે ઉપદેશ

આ પ્રમાણેનો શિયળનો મહા મહિમા જાણી, દરેક ભવ્ય જીવોએ, શિયળધર્મ પાળવા ઉદ્યમી થવું. પાંચે ઈન્દ્રિયોના વિષયોને ખરેખરા વિષયતુલ્ય સમજીને તેનાથી દૂર રહેવું. **શિયળ પાળવાથી આ ભવમાં પણ અનેક કષ્ટો નાશ પામે છે. દેવ સાન્નિધ્ય કરે છે. સ્થાને સ્થાને કીર્તિ પ્રસરે છે, અને મનોવૃત્તિ ઉજજવળ થતી જાય છે. પરભવે દેવ ભુવનનાં સુખ અને યાવત્ મોક્ષ સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.**

(જૈન કથાઓમાંથી ઉધ્ધૃત)

(૨) રામકૃષ્ણ પરમહંસ.

(૧) જન્મસ્થાન અને બાલ્યાવસ્થા.

બંગાળ પ્રાંતમાં ઇ. સ. ૧૮૩૩ માં, પરમહંસ દેવે જન્મ ધારણ કર્યો હતો. તેમનાં માતપિતા સુશીલ સ્વભાવનાં બ્રાહ્મણ હતાં. પિતાનું નામ ખુદીરામ હતું અને માતાનું નામ ચંદ્રમણિ દેવી હતું. તેમનો પિતા સરળ ચિત્ત, ધર્મનિષ્ઠ, જપપરાયણ અને ભગવદ્ ભક્ત પુરુષ હતા. એમના ગામના બધા લોકો એમનું ઘણું માન રાખતા હતા. તેમની માતા એવી જ સુશીલ, સદ્ગુણસંપન્ન તથા દયાળુ હતી કે પોતે ભૂખી રહીને પણ ગરીબને, ક્ષુધાતુરને, ભોજન આપતી. એના ગર્ભમાંથી ત્રણ પુત્રો પૈકી એક રામકૃષ્ણ દેવનો જન્મ થયો હતો.

વિદ્યાભ્યાસ

પાંચ વર્ષની વયે, તેમને ગામઠી નિશાળે બેસાડવામાં આવ્યા હતા પણ એમનું લક્ષ ભણવા તરફ નહોતું. પરંતુ પાસેની ધર્મશાળામાં જઈ, કૌતુકપ્રિય બાળક રામકૃષ્ણ, સાધુસંતોનો સમાગમ કરી, તેમનો ઉપદેશ સાંભળ્યા કરતા.

વાંચવા લખવા ઉપર, રામકૃષ્ણ દેવની બિલકુલ રુચી નહોતી. બાર વર્ષ સુધીનું જીવન તો તેમણે ખેલવા કૂદવામાં જ ગાળ્યું. માત-પિતાના કહેવાથી ભણવા માંડયું, પણ તે ઉપર તેમનું મન ચોંટયું જ નહિ. માતૃભાષા બંગાળીનું શિક્ષણ પણ એમણે સારી રીતે મેળવ્યું નહોતું.

જે વખતે એમને નિશાળે મોકલ્યા હતા ત્યારે તેમણે કહ્યું હતું કે " હું ભણીને શું કરીશ ? એનું ફળ વિદ્યાનું ફળ કનક અને કાન્તા છે. તો એ વિદ્યા મારે ભણવી નથી. મારે તો એવી વિદ્યા ભણવી છે કે જેનો એવી વસ્તુ સાથે સંબંધ ન હોય. "

જો કે તેઓ સાધારણ ભણ્યા હતા, છતાં તેમણે પોતાની પ્રખર બુદ્ધિ અને તીવ્ર સ્મરણ શક્તિનો પરિચય આપ્યો હતો પુરાણીઓને મોઢે કથા સાંભળીને, મહાભારત રામાયણ અને પુરાણાદિ શાસ્ત્રોમાં, સારી પ્રવીણતા મેળવી હતી.

(૩) કામિનીનો ત્યાગ

પહેલેથી જ તેઓ કામિની અને કાંચનને ઈશ્વરના માર્ગના મોટા શત્રુ જાણતા હતા. કઠોર સાધનાના બળથી કામિની કાંચનના ઉપર સંપૂર્ણ વિજય મેળવ્યો હતો, કામિનીનો જય કરવા, તે ભૈરવીની પૂજા કરતા હતા પોતે અલંકાર પહેરી, સ્ત્રી બનીને, સાધન કરતા હતા. નારીઓને જોઈ તે પ્રણામ કરતા હતા. અને તેઓમાં ભગવતીનો આવિર્ભાવ જોતા હતા જ્યારે તેનું લગ્ન થયું હતું ત્યારે તેની સ્ત્રીની ઉંમર સાત વર્ષની હતી. જ્યારે તે નવ વર્ષની થઈ. ત્યારે કલકત્તામાં આવીને રહ્યા હતા. આખી ઉંમરમાં તેમણે કદી શારીરિક ભાવથી અથવા સાંસારિક દૃષ્ટિથી સ્ત્રી ગ્રહણ કરી નહોતી. ઘણાકાલે સ્ત્રીને તેણે પાસે રાખી હતી ખરી પણ, તેની સાથે કોઈ પણ જાતનો સાંસારિક સંબંધ રાખ્યો નહોતો. ને જીતેન્દ્રિય યોગીની પેઠે રહેતા હતા.

સ્ત્રીદ્વારા આલોક તથા પરલોકનો નાશ

સ્ત્રી વિષે તેમણે પોતાના મનને પૂછી જોયુંઃ "મન! હું કામિની શેને કહે છે!–તે મારે પહેલાં સમજવું જોઈએ. એ હાડકાંનો માળો છે' તે માંસ અને તેની ઉપર આવેલા ચામડાથી ઢંકાએલો છે? મુખને સમુદ્રની સાથે સરખાવાય છે. પણ એ જ્યોતિ કોની છે? ચામડું જુદું કાઢી લે, તો એમાંથી શું બહાર નીકળે? માંસ લોહી અને નસો વગેરે તેની સાથે શું સંભોગ કરી શકાય? કામિનીના

શરીરમાં જે બધાં છિદ્રો જોવામાં આવે છે તે દરેકનો સ્વતંત્ર ઉદ્દેશ છે. શારીરિક પુષ્ટિને સારૂ કોઈ છિદ્ર ખાવાપીવાની સામગ્રી લઈ જવાના દ્વાર તરીકે કામ આવે છે. અને કોઈ છિદ્રોમાંથી મળ નીકળવાની વ્યવસ્થા છે. આવા પ્રકારની જે કામિની છે તેને જોઈને લોકો ઉન્મત્ત થયા છે. કામિની દ્વારા આ લોક અને પરલોક બન્નેનો નાશ થાય છે. કારણ કે ઇંદ્રિયોના સુખ સારૂ સ્ત્રીનો સ્વીકાર કરવામાં આવે છે, તો તેથી મગજ નબળું પડી જાય છે. અને પરિણામમાં મનની શક્તિ બિલકુલ વિલુપ્ત થઈ જશે. હવે કેવળ સંતાન પ્રાપ્તિને માટે સ્ત્રી સહવાસ કરવામાં આવે તો તેથી પણ મન વિચ્છિન્ન થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે મન, એક તરફથી સ્ત્રીની મોહિની શક્તિને વશ થઈ જાય છે. અને બીજી તરફથી વાત્સલ્ય સ્નેહમાં ફસાઈ પડે છે. આ પ્રમાણે અવસ્થા થાય છે. એટલે અનંત ઇશ્વરનું ચિંતવન કદી પણ થઈ શકે નહિ. માટે કામિની ઈશ્વર પ્રાપ્તિમાં પ્રતિબંધ ઉત્પન્ન કરે છે. હે મન! હમણાં વિચાર કરીને જોકે તારે એ જડ પદાર્થોની આગળ વેંચાઈ જવું છે. કે જડ પદાર્થની સૃષ્ટિના કર્તા પરમેશ્વરને પ્રાપ્ત કરવાને તૈયાર થવું છે?

(૫) તેમની કામ પરના કાબુ બાબત કસોટી.

કલકત્તામાં મથુરબાબુ નામે એક ગૃહસ્થ મચ્છવા બજારમાં વસનારી લક્ષ્મીબાઈ નામની એક વારાંગનાની સાથે સલાહ કરીને, પરમહંસદેવને એને ઘેર લઈ ગયા. લક્ષ્મીબાઈએ એક દીવાનખાનામાં પંદર સોળ યુવતીઓને નગ્નાવસ્થામાં રાખી હતી. પરમહંસદેવને એ દિવાનખાનામાં લઈ જઈને મથુરબાબુ ચાલ્યા ગયા. પરમહંસદેવ પણ એ સમયે નગ્નાવસ્થામાં હતા. એક સાધારણ લંગોટી શરીર ઉપર હતી. પરમહંસ દેવે દીવાનખાનામાં પેસતાં વાર જ જોયું કે ત્યાં આગળ રૂપલાવણ્યવતી, યૌવનના મદમાં મસ્ત થયેલ અનેક યુવતીઓ

છે. એમનું રૂપલાવણ્ય જોઈ યૌવનના મદમાં મસ્ત થયેલ મુનિનું મન પણ ચળી જાય. તથા નપુંસકના ચિત્તમાં પણ વિકાર થઇ આવે એવું હતું. એ બધી સ્ત્રીઓ મૂળથી જ ઘણી સુંદર અને મનમોહિની હતી. તેમાં વળી પરમહંસદેવને મોહિત કરવાને માટે તેમને ખાસ આજ્ઞા આપવામાં આવી હતી. એટલે એમણે હાવભાવથી પોતાની મોહિની જાળ ફેલાવવામાં જરા પણ બાકી રાખી નહિ. પરમ હંસ દેવે તેમની સન્મુખ માથું નમાવી ઊભા રહીને, "મા, આનંદમયી ! મા, આનંદમયી !" શબ્દથી સંબોધન કરીને નમસ્કાર કર્યા. અને મધ્યમાં ઊભા રહીને, "મા, બ્રહ્મમયી ! મા, આનંદમયી !" બોલતા બોલતા સમાધિસ્થ થઈ ગયા. સમાધિની અવસ્થામાં, તેમની બન્ને આંખોમાંથી પ્રેમાશ્રૂની ધારા વહ્યા કરતી હતી. પરમહંસનો આ સ્થિતિ જોઇને વારાંગનાઓ ભયભીત થઇ ગઈ, અને ગભરાઈ જઈને કોઇ તો એમને પંખો કરવા લાગી ગઈ, તો કોઈ "હું અપરાધી છું, માફ કરો !" એમ કહી હાથ જોડીને ક્ષમા માગવા લાગી. એ બનાવથી, તેમની પરીક્ષા લેનાર મથુરબાબુ ઘણા લજ્જિત થઇ ગયા. અને પરમહંસ દેવના ચરણમાં મન, પ્રાણ સમર્પણ કરીને દાસની માફક વર્તવા લાગ્યા !

ત્યાર પછી પણ, બે એકવાર તેમની એવી સખ્ત કસોટી કરવામાં આવી હતી. કે જેનો ઉલ્લેખ કરવા જતાં વિવેક અને મર્યાદાનો ભંગ થતો હોવાથી, તેનો ઉલ્લેખ કરવો ઉચિત ગણ્યો નથી. એ અસાધારણ પરીક્ષામાંથી પણ, પરમહંસ દેવ શુદ્ધ કાંચનની પેઠે અગ્નિશુદ્ધ પાર નીકળ્યા હતા. એ સ્ત્રી માત્રને પ્રકૃતિના અંશરુપ ગણતા કાલીના મંદિરમાં જઈને, એ વારે ઘડીએ પ્રાર્થના કરતા કે કે "મા, અવિદ્યા પણ તું છે અને વિદ્યા પણ તું છે. મા ! તું જ ગૃહસ્થના ઘરની કુળવધૂ છે અને તું જ મછવા બજારની વેશ્યા છે, મા, બન્ને સ્વરુપમાં તું મારી મા છે, હું તારો સંતાન છું. તેમની

સ્ત્રી, માતા શારદાદેવી પણ તેમની સેવા કરવા દક્ષિણેશ્વરમાં આવી રહ્યાં હતાં. પરંતુ **તેમનું મન પત્નીના સહવાસમાં રહ્યા છતાં જરા પણ ચલિત થયું નહોતું.**

શારદાદેવી બ્રહ્મચારિણી હતી. શ્રી રામકૃષ્ણને તે ગુરુ તરીકે નહિ કે પતિ તરીકે માનતી. શ્રી રામકૃષ્ણ પણ તેને પોતાની ધર્મની માતા તરીકે જ સમજતા. શ્રી રામકૃષ્ણે તેમનો પરિત્યાગ કર્યો નથી. તેમજ શારદાદેવી તેમને મૂકીને કદી પણ આઘાં ખસ્યાં નથી. દક્ષિણેશ્વરમાં તે એક જુદા મકાનમાં બીજી શિષ્યાઓ સાથે રહેતાં હતાં. જેમ ભગવાન બુદ્ધ અને તેમની પત્ની-શિષ્યા યશોધરા :પતિભાવ દૂર કરી, ગુરુશિષ્યનો સંબંધ ધરી રહ્યાં હતાં, તેવી જ રીતે **આ મહાભાગ્ય દંપતી, માનુષી સંબંધ દૂર કરી, ગુરૂશિષ્યના પવિત્ર સંબંધથી** જોડાઇ રહ્યાં હતાં. શ્રી રામકૃષ્ણ શારદાદેવીને " મા, મા, " કહીને જ વાતચીત કરતા.

(૬) કાંચનનો ત્યાગ કરવાનાં કારણો

તેમની દૃઢ માન્યતા હતી કે **જે મનુષ્ય ઇશ્વરને પ્રાપ્ત કરવા માગતો હોય તેણે કામિની અને કાંચનની આસકિત છોડી દેવી જોઇએ. સચ્ચિદાનંદને પામવાના માર્ગમાં, અર્થ મહા અનર્થરૂપ છે.** અર્થ દ્વારા મનમાં અહંકાર ઉત્પન્ન થાય છે. તેનાથી અહંકારનો એકદમ નાશ થઈ શકતો નથી. અર્થને લીધે મન કદી આસક્તિવિહીન થઇ શકતું નથી. એટલે અર્થનો ઉપયોગ દેવતા કે સાધુના લાભ માટે કરવામાં આવે તો પણ તેમાંથી સચ્ચિદાનંદની પ્રાપ્તિ થતી નથી.

એ કોઈ રૂપીઆને સ્પર્શ કરતા નહિ, એટલું જ નહિ પરંતુ કોઈપણ પ્રકારની ધાતુને સ્પર્શ કરતાં તેમના મનમાં અત્યંત કલેશ ઉત્પન્ન થતો હતો. જો તેમની સન્મુખ કોઈ પૈસા ટકા સંબંધી વાત

કરતું તો એ તુરતજ એવી વાતને બંધ કરાવી દેતા. એમની પરીક્ષા લેવા સારુ એમને અનેક પ્રકારની નાણુંની લાલચ બતાવવામાં આવી હતી. પરંતુ તે દરેક વખતે તેમણે પૂર્ણ અનાસક્તિનો પરિચય કરાવ્યો હતો. મથુરબાબુએ તેમને દોઢ હજારની શાલ આપેલી તે પણ તેમણે તેમાં માટી નાખી થૂંકીને ફેંકી દીધી હતી.

(૭) અલ્પ સમયમાં યોગસિદ્ધિ અને જનસેવાનાં કાર્યો

વ્રત-નિયમો સાધ્યા પછી રામકૃષ્ણદેવ યોગના ઉચ્ચતર સાધનમાં પ્રવૃત્ત થયા હતા. સંન્યાસી થયા પછી, તેમણે કુંભકાદિ યોગ દ્વારા નિર્વિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત કરી હતી. એમ કહેવાય છે કે નિર્વિકલ્પ સમાધિ યોગની ચરમ અવસ્થા છે. કેટલાક વખત સુધી હઠયોગ સાધીને આસનાદિનો અભ્યાસ કર્યા પછી પ્રાણાયામ, ધ્યાન ધારણાદિક કરવાં પડે છે. ત્યારપછી એ સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. તોતાપુરીને પોતાને એટલી સાધના કરતાં ૪૨ વર્ષ ગયાં હતાં. પરંતુ પરમહંસજીએ ત્રણ દિવસમાં તે પ્રાપ્ત કરી હતી. હજારો સંતપ્ત પ્રાણીઓને તેમના જીવનથી આશ્રય મળ્યો હતો. પરમહંસ દેવે પોતાના સમાગમમાં આવનાર અનેક સુશિક્ષિત, નાસ્તિક યુવકોને આસ્તિક બનાવ્યા છે. અનેક કુપથગામી પુરૂષોને સદાચરણના માર્ગમાં આવ્યા છે, અને તેમની દ્વારા જગતનું મહાન્ કલ્યાણ સાધ્યું છે. એ બધાંનો વિસ્તારથી ઉલ્લેખ કરવાનું અત્રે પ્રયોજન નથી.

પરમહંસના ભક્ત વર્ગમાં અનેક સ્ત્રીઓની પણ ગણના થાય છે. એમાંની કેટલીક સંન્યાસીનીઓ હતી અને કેટલીક ગૃહસ્થાશ્રમીઓ હતી.

વિશ્વ વિદ્યાલયના અનેક યુવકો પણ પરમહંસદેવની પાસે જ્ઞાન

અને શાંતિ મેળવવા સારૂ આવતા હતા. દેશની ભાવિ આશારૂપી યુવકોને, પરમહંસ ઘણા ચહાતા હતા. કેટલાક યુવકોએ શ્રી રામકૃષ્ણનો જ્ઞાનગર્ભ ઉપદેશ શ્રવણ કરીને સંસારસુખને તિલાંજલી આપી ઈને સંન્યાસાશ્રમનો સ્વીકાર કર્યો હતો. એમાં નરેન્દ્રદત્ત મુખ્ય હતા. એમણે પાછળથી સ્વામી વિવેકાનંદના નામથી આખી સૃષ્ટિમાં પ્રસિદ્ધિ મેળવી છે. આ દેશભક્ત સ્વામીએ સ્વામીશ્રીના સાધુઓનો નિયમબદ્ધ સંઘ બનાવીને, તેમની દ્વારા, દેશસેવાનાં કાર્યોનો આરંભ કર્યો છે. એ સંન્યાસી સંઘનું નામ રામકૃષ્ણ મિશન છે. સ્વામીજીના સ્મારકમાં કાશી અને કનખલમાં સેવાશ્રમો છે. અને ત્યાં દીન, દરિદ્રી અને માંદાઓની સેવા શુશ્રુષા થાય છે. રામકૃષ્ણમિશને ભારતવર્ષમાં ત્રણ મઠની સ્થાપના કરી છે. એક બેલુર બીજો માયાવતિ અને ત્રીજો મદ્રાસમાં માયાવતી અદ્વૈતાશ્રમ મઠમાંથી "પ્રબુદ્ધ ભારત" માસિક પ્રગટ થાય છે.

ઈ. સ. ૧૮૮૬ માં ૫૨ વર્ષની વયે ભક્તકુલ ચૂડામણિ રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવના આત્માએ, નશ્વરદેહનો ત્યાગ કરીને કૈવલ્યધામમાં ગમન કર્યું.

×ભક્ત લોચનદાસજી

(૧) બાલ્યાવસ્થા

બંગલામાં બદવાન જીલ્લાના કોગ્રામ નામક સ્થાનમાં ભક્તવર શ્રી લોચનદાસજીનો જન્મ થયો હતો. એના પિતાનું નામ કમલાકર અને માતાનું નામ સર્વાનન્દી દેવી હતું. લોચનદાસજી પોતાના માતાપિતાનું એકના એક સંતાન હતા. તેમજ તેનું મોસાળ પણ તેજ ગામમાં હોવાથી તેના નાના-નાની તેના પર અત્યંત પ્યાર કરતા. આ

× નવી ભક્ત માળા પરથી ઉધ્ધુત

પ્યાર લાડથી લેાચનદાસનું બાલ્ય જીવન વિશેષ હસવા ખેલવામાંજ ગયું હતું. એને ભણવાની તક મળી નહેાતી. સારી સ્થિતિના હેાવાથી તેમજ માતાપિતા તથા નાના-નાની બહુ લાડકેાડથી ઉછેરતા હતા. છતાં લેાચનદાસનું મન કેાઈ પૂર્વ સંસ્કારના અંગે વિષયમાં લાગતુંજ નહેાતું તે રમતમાં માટીના મ્હેલેા બનાવતા અને પાછા ભાંગી નાંખી કહેતા "જુએા? **આ સંસાર પણ આવેા જ છે. આજ છે, ને કાલનથી**" ખરી રીતે જોતાં વાત પણ એમજ છે. બાળકેા માટીના ઘર બનાવે છે, પાછા બગાડી ભાંગી નાંખે છે, તે જોઈ માતાપિતા હસે છે. અને તે ખેલમાં બાલકેાને મશગુલ મસ્ત જોઈ તેમજ તેએા પરસ્પર રમતમાં માટીના ઘર માટે લડી પડે છે. કેાઈ રૂવે છે, કેાઇ હસે છે. તે જોઇ મેાટી ઉંમરના માણસેા તેમને મૂર્ખ ગણે છે. પરંતુ પેાતાની સ્થિતિ પર વિચાર કરતા નથી. **સંસારના સર્વ જડ પદાર્થ તેા માટીનાજ છે.**

પાર્થિવ પદાર્થોમાં કઈ ચીજ માટી વિના બની છે? હીરા-મેાતી, સેાના-ચાંદી, મહેલ-મંદિર, મેાટર-વિમાન, મેવા-મિશ્રી, એ બધા માટીનાજ બન્યા છે તમે બચ્ચાએા પર હસેા છે, તેમને મૂર્ખ ગણી ચીઢાવેા છેા. પરંતુ તમે પેાતે **આ માટીની ચીજો મેળવવાને તેમજ તેના ભેાગ અર્થે** દિવસ રાત રખડેા છેા, પ્રાણીએાની હિંસા કરેા છેા અને બીજાએાની સાથે વેર બાંધેા છેા.

તમારા આ માટીના પદાર્થો માટે તેા કેટલા કારખાનાં બન્યા છે. માટીના પદાર્થો માટે જ લડાઈ લડવાની આ કેાર્ટ કચેરીએા બની **છે. તમે ખુદ માટીનાં પુતળાં માટીની બનેલ વસ્તુએા પર દિવાના બની ગયા છેા.** જરા વિચાર કરેા બાળકના માટીના ઘર જરા વારમાં ભાંગી ભૂકેા થઈ જાય છે તેમજ તમારા આ સર્વ પદાર્થ

જોત જોતામાં નાશ થઈ જશે. "મૃગજળ નજરે આવે છે પણ તેનાથી તરસ છીપાતી નથી. તેવું આ જગત છે."

(૨) સંસાર ત્યાગ.

લોચનદાસના માતા પિતાને પૌત્રનું મુખ જોવાની ઈચ્છા થઈ તેથી તેઓએ અગીઆર વર્ષની અવસ્થામાં જ લોચનદાસના વિવાહની ગોઠવણ કરી. લોચનદાસે ઘણી ના પાડી પણ આખર માતાપિતાની આજ્ઞાને વશ થઈ વિવાહ કર્યો. સાક્ષાત લક્ષ્મી જેવી વહુનું મુખ જોઈ લોચનદાસના માતાપિતા બહુ ખુશી થયા પરંતુ તેનું મન તેની તરફ ગયું નહિ.

તેની મનોવૃત્તિ જ્યાં લાગી હતી ત્યાંથી હઠી નહિ. શ્રીખંડ નામક સ્થાનમાં શ્રી ચૈતન્ય મહા પ્રભુના ભક્ત પંડિત પ્રવર નરહરિજી મહારાજ રહેતા હતા. જેવા તે પ્રેમી ભક્ત હતા. તેવા જ તે સર્વ શાસ્ત્રના જાણકાર વિદ્વાન હતા. તે સમય શ્રીખંડમાં રાસ થયા કરતો હતો. દૂર દૂરથી ભક્ત લોક આવી રાસોત્સવમાં ભાગ લેતા હતા. લોચનદાસ પણ ગામના કેટલાક બાળકો સાથે શ્રીખંડ ગયા. અને ત્યાં ભક્તવર શ્રી નરહરિજીના સત્સંગનો લાભ લેવા લાગ્યા. લોચનદાસજી શ્રી નરહરિજી પાસેથી દીક્ષા લઈ તેના શિષ્ય બન્યા.

એમની રહી–સહી સર્વ આસક્તિ નાશ પામી. એમનો વૈરાગ્ય શ્રી કૃષ્ણાનુરાગમાં પરિણમ્યો.

ખરી રીતે જોતાં વૈરાગ્યવાન પુરૂષ જ શ્રી કૃષ્ણના પ્રેમનો અધિકારી છે. સંસાર ભોગમાં આસક્ત વિષયી મનુષ્યોને શ્રી કૃષ્ણનો યોગિજન–દુર્લભ–પ્રેમ કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય ?

(૩) સાધના

લોચનદાસ ત્યાં જ રહ્યા અને બહુ ત્વરાથી સાધન માર્ગે અગ્રેસર બન્યા. માતાપિતા, બાલિકા પત્નિ, ગામ, ઘર, બંધુ બાંધવ સર્વને ભૂલી શ્રી ભગવાનના પ્રેમમાં નિમગ્ન થયા. સદ્‌ગુરૂ નરહરિજી પણ અધિકારી શિષ્યની ઉન્નતિમાં વિશેષ કાળજી રાખવા લાગ્યા. શ્રી નરહરિજી બહુ પ્રસિદ્ધ અને પ્રતિષ્ઠિત વિદ્વાન હતા. પોતાનો પુત્ર એનો શિષ્ય તે જાણી કમલાકર તથા સર્વાનન્દીને બહુ આનંદ થયો પરંતુ તેઓ તેમને ઘેર લાવવા ઇચ્છતા હતા, કારણુ તેની વહુ હવે ઉમ્મર લાયક થઈ હતી સોળ વર્ષ થઈ ચુકયા હતા. આઠ વર્ષ અગાઉ વિવાહ વખતે તેણીએ પતિનું મોઢું જોયું હતું. ત્યાર બાદ તે પોતાના પિતાના ગામમાં નૈહરમાં રહેતી અને જ્યારે તે પાછી પોતાના સાસરે આવી ત્યારે તેણે ત્યાં પોતાના પતિને જોયા નહિ. વિવાહ બાદના લાંબા સમયમાં પતિએ તેને કંઈ સંદેશો કે ખબર મોકલ્યા ન હતા. તેથી એને બહુ માનસિક વેદના થઈ હતી અને રાતે એકાંતમા ઉના આંસુ વહાવી હૃદયને શાંત કરતી હતી. પુત્રવધૂની આ સ્થિતિ જાણી લોચનદાસના પિતા માતાને બહુ ચિંતા થઈ તેઓએ તેને કંઈક શાંતિ મળે એ હેતુથી પીઅર મોકલી દીધી અને કમલાકરે પંડિત નરહરિજી પાસે જઈ તેને આ બધી સ્થિતિ વાકેફ કરી. નરહરિજીનું હૃદય દ્રવિત થયું. તેણે લોચનદાસને બહુ સમજાવ્યો પણ નહિ માનવાથી અંતે તેણે તેને પરાણે તેના સાસરે આમોદપુર મોકલ્યો.

(૪) આકસ્મિક ઘટના.

લોચનદાસ ગુરૂ–આજ્ઞાને માથે ચડાવી આમોદપુર ગયા. બહુ વર્ષ પહેલા તે આવ્યા હતા. તેથી તેને સાસરાના ઘરની યાદી રહી

નહોતી વિધાતાનું વિધાન કંઈ ઓરજ હતું. ગામમાં પ્રવેશ કરતાં જ તેને એક સુંદરી યુવતી મળી તેણે તેને માતાજી કહી બહુ વિનિત ભાવથી પોતાના સસરાના ઘરનું ઠેકાણું પૂછ્યું.

યુવતીએ એક વાર એની તરફ જોઈ આંગળીના ઈશારાથી એક નાની ગલી દેખાડી નીચું મોં કરી પોતાના રસ્તે ચાલી ગઈ. લોચનદાસ સાસરે પહોંચ્યા.

(૫) પતિ પત્નીનો પ્રથમ સમાગમ.

બહુ દિવસ વિત્યા બાદ વૈરાગી જમાઈ ઘેર આવ્યા જાણી અતિ આનંદ થયો. સ્વાગત–સત્કાર–કુશળ પ્રશ્નાદિ બાદ સ્નાન ભોજન થયું. રાત તો પડી જ ગઈ હતી. સાસુની આજ્ઞાથી એક ઓરડામાં ગયા અને ત્યાં જઈ જુએ છે તો ત્યાં તેજ યુવતી ઉભી છે કે જેને અહીં આવતાં રસ્તો પૂછ્યો હતો અને માતાજી કહી સંબોધી હતી.

યુવતી પણ સમજી ગઈ કે પેલા અપરિચિત મુસાફરજ મારા હૃદયનો આરાધ્ય દેવ છે. પતિના મુખમાંથી નીકળેલા "માતાજી" શબ્દ યાદ આવતાં જ ધર્મભીરૂ તરૂણી કંપી ગઈ-એનું મોંઢુ ફીકકું પડી ગયું વિષાદની છાયા એના મુખ પર પ્રત્યક્ષ દેખાવા લાગી, અને તરત જ તે હૃદયનું દુઃખ તેની આંખોમાંથી અસંખ્ય અશ્રુરૂપે પ્રગટ થયું. યુવતી સાડીના છેડાથી આંખો લુછી જરા દુર ઉભી રહી. લોચનદાસ પણ આ બધું સમજી ગયા. યુવાન પત્નિની આ કરૂણ દશા જોઈ દયાર્દ્ર લોચનદાસનું હૃદય ચીરાઈ ગયું. એના મુખમાંથી એક પણ શબ્દ નીકળી શકયો નહિ.

સમયની ગતિ રોકાતી નથી. રાત તો લગભગ વીતી ગઈ પરંતુ પતિ–પત્નિ બંન્ને ચુપચાપ ઉભા છે અને બન્નેના નેત્રોમાંથી આંસુની

ધારા વહે છે નિશાનાથ ચંદ્રને અસ્તાચલ તરફ જતાં જોઇ સૂર્યદેવના સત્કારાર્થે અરૂણોજ્જલ વસ્ત્રોથી તન ઢાંકતાં ઉષાદેવી પધાર્યાં ત્યારે લોચનદાસની જીભ ઉઘડી. ધર્મભીરૂ લોચનદાસે વિધાતાનું અનિવાર્ય વિધાન બતાવી પત્નીને સમજાવી.

તેણીએ ગદ્દગદ્દ કંઠે કહ્યું–"સ્વામિન! મારા તો આપ જ આરાધ્ય દેવ છો. તમારા સિવાય હું બીજા કોઈ ઈશ્વરને જાણતી નથી મેં તો સુતાં જાગતાં સર્વદા આપનું જ ચિંતવન કર્યું છે હું ભોગની ભૂખી નથી મને તમારૂં શરીર નથી જોઇતું હું તો હૃદય ચાહું છું. જેને તમે મા કહી તેની સાથે તમે પત્ની તરીકે વ્યવહાર કરી ધર્મપંથથી ચ્યૂત થાઓ એમ હું ઈચ્છતી નથી મારી તો માત્ર એક જ પ્રાર્થના છે કે મને તમે સદા સાથે રાખો. તમને સ્પર્શ કરવાનો મારો અધિકાર ભલે ન હોય છતાં તમારી સેવા કરવાનો અધિકાર તો છે જ. તમે નિશ્ચય રાખો, હું કામની દાસી નથી હું તો પ્રેમની ભૂખી છું, ઈશ્વર તમારા અને મારા પવિત્ર વૃતને નિભાવશે તમે કંઈ શંકા ન કરો." આવી કેટલી વાતો સતીએ પતિના ચરણ પાસે બેસી કહી. પરંતુ એની વાતોમાં ક્યાંય નહોતી ઉગ્રતા, ન કામ લોલુપતા, ન વિષાદ ન અધીરતા કે ન ભોગવાસના હતી, માત્ર એક સાથે રહેવાની ઈચ્છા–પ્રાર્થના–કે જેનો લોચનદાસે સ્વીકાર કર્યો પવિત્ર શીલવૃત ધારી ઉભય પતિપત્ની પરમાત્માને પંથે પડવા સૂર્યોદય પહેલાં જ ચાલી નીકળ્યાં.

અહા? કેવો ઊંચો ભાવ? એકવાર ભુલથી પણ જેને મા કહી દીધી, વિવાહિતા પત્ની હોવા છતાં હૃદયને વજ્ર કરી એની સાથેનો પત્નીનો વ્યવહાર છોડી દેવો અને પત્નીએ એ વાતને સહર્ષે સ્વીકારી લેવો એ કેટલી ધર્મ પ્રિયતા?

ક્યાં તે પુણ્યકાળ અને ક્યાં આજનો ઈન્દ્રિયોની ગુલામી ભરી લંપટતા અને વિષયવાસના યુક્ત વ્યભિચાર પૂર્ણ આ યુગ.

(૬) યુવાનપત્નીના નિકટ સમાગમમાં પણ સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાલન

પિતા માતાના મૃત્યુ બાદ લોચનદાસ પોતાની બધી ધનદોલત ગરીબોને વ્હેંચી ગામ બહાર એક પર્ણકુટી બનાવી સતી પત્ની સાથે ત્યાં રહી ભગવદ્ ભજન કરવા લાગ્યા. બંન્નેની ખીલતી જુવાની અને બન્ને રાત દિવસ પાસે રહેવા છતાં એમનું વ્રત સદા અટલ રહ્યું. તેઓ કદી આત્મ--વિસ્મૃત થયાં નહિ. તેઓ ધર્મપંથથી કદી એક ડગલું પણ ખસ્યાં નહિ. ઉભય ભગવદ્ પ્રેમમાં જ મગ્નમસ્ત રહેતાં હતા.

(૭) પ્રભુમય જીવન

લોચનદાસજી શ્રી ચૈતન્ય મહા પ્રભુના ચરણના પ્રગાઢ પ્રેમી હતા. તેથી તેમણે શ્રી ચૈતન્ય લીલાનું વર્ણન કરવાની ઈચ્છાથી "ચૈતન્ય મંગળ" નામના બંગલા મહા કાવ્યની રચના કરી. લોચનદાસજી કુટીઆમાં બેઠા બેઠા એકાંતમાં "ચૈતન્ય મંગળ"નું ગાન કરતા હતા અને સતી પત્ની પતિ પાસે બેસી એકાગ્ર મનથી હર્ષાશ્રુ વહાવતી સાંભળતી હતી. કોઇ કોઇ વખત તે પણ સાથે સાથે ગાવા લાગતી. આ પ્રકારે યુવતી પત્ની લોચનદાસની સાધન સંગિની થઈ.

એમનો દાંપત્ય પ્રેમ શ્રી કૃષ્ણ પ્રેમના રૂપમાં પલટાઇ ગયો અને એ પ્રેમની સુધાધારા વિશ્વને પાવન કરવા લાગી. લોચનદાસનું ચિત્ત આનંદ પૂર્ણ બન્યું.

એમનો ગ્રન્થ "ચૈતન્ય મંગળ" વૈષ્ણવોની પરમ પ્રિય અને મહા મુલ્ય સંપત્તિ છે. એમાં શ્રી ચૈતન્ય દેવની પ્રાયઃ સર્વ લીલાનું બહુ મધુર ભાષા અને સુંદર ભાવોમાં વર્ણન કર્યું છે. આ સિવાય લોચનદાસજીએ "દુર્લભકાર વસ્તુ તત્ત્વસાર" "આનંદ લતિકા" પ્રાર્થના, શ્રી ચૈતન્ય પ્રેમ વિલાસ, "દેહ નિરૂપણ" અને રાગ લહરી નામક સાત ગ્રંન્થોની સુંદર રચના કરી છે.

આ સાતેય વૈષ્ણવોના પ્રિય ગ્રન્થ છે. એમનું જીવન ભજન કિર્તન અને ગ્રંથ નિર્માણમાં વિત્યું છે. ૬૬ વર્ષની અવસ્થાએ સંવત ૧૬૪૫ ના પોષ માસમાં એમનું ભગવદ્ સ્મરણ કરતાં કરતાં જ દેહાવસાન થયું. કોંગ્રામની કુનુર્ઈ નદીના તીરપર એની સમાધિ છે. છે. લોચનદાસજીની પત્નીનું પણ સમસ્ત જીવન ભગવદ્ ભજનમાં જ વીત્યું.

(ગ) લગ્નાવસ્થાનો ઉત્તરાવસ્થામાં ત્યાગ કરનાર મહાન્ બ્રહ્મચારીઓ

(૧) બુદ્ધદેવ

આખા જગતના કલ્યાણ માટે, રાજપાટ, મહેલ, વૈભવ. સ્ત્રીપુત્રાદિક સાધનોનો ત્યાગ કરી, સત્ય શોધી કાઢનાર અને તે પરમ સત્યનો ચારે બાજુ ફેલાવો કરવા ભગીરથ પ્રયત્નો કરનાર નીચ, ઉચ્ચનો ભેદ નહિ ગણતાં સર્વત્ર પ્રેમભાવ રાખનાર અને વસુધાને પોતાનાં સત્કૃત્યોથી જ કુટુંબતુલ્ય માનનાર. પોતાના અનુકરણીય ઉચ્ચ સદ્‌ગુણોથી, પચાસ કરોડ મનુષ્યો પાસે, પ્રાતઃકાળમાં નામસ્મરણ કરાવનાર, મહા પ્રતાપી બુદ્ધ દેવનો જન્મ ઈ. સ. ૬૦૦માં નેપાળની દક્ષિણે કપિલવસ્તુ નામના નગરમાં થયો હતો. તેમના પિતાનું નામ રાજા શુદ્ધોધન અને માંતાનું નામ રાણી માયાદેવી હતું. સિદ્ધિ સંપન્ન થયેલ હોવાથી તેમનું નામ કુમાર સિદ્ધાર્થ પાડયું હતું.

બાલ્યાવસ્થામાં ચંદ્રની પેઠે તેમની કળા પ્રતિદિન ખીલતી જતી હતી. રૂપગુણમાં તેમજ કળા કૌશલ્યમાં. તેમની પ્રગતિ જોસબંધ વધતી જતી હતી. રાજા તેમને પ્રસન્ન રાખવા અનેક પ્રકારની ભેટ

મોકલતા હતા. પરંતુ ઘણા જન્મો પૂર્વે લીધેલી, સર્વસ્વનો ત્યાગ કરવાની અને જગતનો ઉદ્ધાર કરવાની પ્રતિજ્ઞા પાળવાને તત્પર થયેલ આ સિદ્ધાર્થ. આ કિંમતી ભેટોનું નિર્માલ્યપણું અને ક્ષણભંગુરપણું જોઈ શકતા હોવાથી તેમને આનંદ થતો નહિ.

આ વર્ષની ઉંમર થતાં જ તેમને રાજકુમાર ને યોગ્ય શિક્ષણ આપવામાં સર્વશાસ્ત્રોમાં પારંગત સર્વ વિદ્યામાં નિપુણ, અને સર્વ કલાઓમાં પ્રવીણ, ગુરુ વિશ્વામિત્રને સોંપવામાં આવ્યા હત્તા પણ આવા સકલ ગુણ સંપન્ન ગુરુને પણ પોતાના પૂર્ણપ્રાપ્ત જ્ઞાનથી એમણે એવા તો આંજી નાંખ્યા કે સ્વતઃગુરુ જ શિષ્યને નમન કરી બોલ્યા કે " શિષ્ય તું ગુરુઓનો પણ ગુરુ છે. હું આપણે નમન કરું છું આપ શીખવાને નહિ. પણ મારી મહત્તા વધારવાને માટે જ, અહીં આવો છો.

યુવાવસ્થામાં જ વૈરાગ્ય વૃત્તિ
અને સંસારત્યાગ

પોતાના પુત્રરત્નમાં અનુપમ દયા અને ચિરકાલ સુધી ટકતી ધ્યાનગ્રસ્ત દશા જોઇને. તેમના સંસાર ત્યાગનો ભય ઉત્પન્ન થવાથી દ્રવ્ય અને સત્તાજનિત તમામ પ્રકારના વૈભવો, તેમની આગળ કરવામાં આવ્યા. એટલું જ નહિ પણ, રતિની મતિને મૂંઝાવી દે એવી રૂપલાવણ્ય મય, પ્રભાવ શાલિની અને લલિતાંગી રાજપુત્રી યશોધરા સાથે તેમને લગનની ગાંઠથી બાંધી, તેમના સ્વતંત્ર પગમાં સોનાની બેડી જડી દીધી.

પરંતુ ભાગ્યવાન મનુષ્યને પ્રાપ્ત થતા તમામ સાંસારિક વૈભવો જીવનની દરેક ક્ષણે સન્નિદ્ધ છતાં, પૂર્વ જન્મના સંસ્કારોને લીધે

તેમણે જીવનના ગુલાબ તળે દુઃખના કાંટા છુપાયલા જોયા. અને જ્યાં જીવનની મારામારી અને કલહ ભાળ્યો વૃદ્ધાવસ્થા, વ્યાધિ. અને મૃત્યુ જેવા સામાન્ય વ્યતિકરોએ, તેમની વૈરાગ્યવૃત્તિનું પોષણ કર્યું. **તેમણે વિચાર્યું કે યૌવનને જરાનો ભય છે જે આરોગ્યને વ્યાધિનો ભય છે. જે સમૃદ્ધિને અકસ્માતનો ભય છે, જે શરીરને મૃત્યુનો ભય છે તે યોવન, તે આરોગ્ય તે સમૃદ્ધિ અને તે શરીર પાછળ લુબ્ધ થઇ છુપા શત્રુસમાન કાળની બેડીમાં ઓચિંતા ફસાઇ જવું અને પછી પસ્તાવું એ કેવી મૂર્ખતા છે?** જન સમાજમાં વિષયવૃત્તિ એટલી બધી પ્રબળ જોવામાં આવી કે ભોગમાં રોગનો પ્રત્યક્ષ ભય અનુભવ્યા છતાં. વિષય પ્રત્યેનો રાગ, તેને દરદની દાઢનું સ્મરણ થવા દેતો જ નહોતો. જગતનાં સુખોની દુઃખગર્ભિતતા, શ્થૂલ આનંદની અનિત્યતા. અને પદાર્થોની ક્ષણિકતા તેમણે જોઈ જ્યારે યુવાવસ્થાનો અંત, વૃદ્ધાપણામાં આવે છે. અને જ્યારે પ્રિય મનોષ્યોનો અંત મરણમાં આવે છે, ત્યારે આ સંસારી જિન્દગી શું જીવવા લાયક છે? એ પ્રશ્ન તેમને ખરેખર ઉદ્‌ભવ્યો. અને તેનો નિર્ણય નકારમાં કરી, ખરેખર શાશ્વત જીવન, સુખ અને અમરત્વ મેળવવાનો માર્ગ સંન્યાસ છે એમ વિશ્વાસ કરી પ્રાણથી પણ અધિક પ્રેમી પત્ની અને પુત્ર રાહુલ. તેમજ રાજ્ય તરફનાં અલ્પજીવી સ્નેહબંધનો તોડી નાંખી, જગતની પીડા દૂર કરવાના પારમાર્થિક હેતુથી, રાજ્યત્યાગ કર્યો.

(૩) બૌદ્ધત્વની શોધ અનેક જીવોનું કલ્યાણ

સંન્યસ્ત લઇ, દેશાટનમાં ભ્રમણ કરી, તેઓએ તપશ્ચર્યા વડે, સત્યજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરી હતી. તેમની દયા, અનુકરણીય હતી. હલકામાં હલકા પ્રાણીનું પણ દુઃખ ટાળવા તેઓ હમ્મેશ યત્ન કરતા મનુષ્યોમાં દુઃખોનો પોકાર તેમને કાને પડતો ત્યારે દયાથી તેમનું હૃદય ચીરાતું

હોવાથી. સર્વસ્વનો ત્યાગ કરી તેમણે પોતાનો સઘળો પુરુષાર્થ, દુઃખી જનોનાં દુઃખ ટાળવામાં વાપરવા નિશ્ચય કર્યો. આથી જગતમાં કલ્યાણુ ભરવા તેમજ મરણુ, જરા અને વ્યાધિના પંજામાંથી, મનુષ્ય માત્રને છૂટા કરવાનો સત્ય માર્ગ શોધવાના ભગીરથ પ્રયત્નોનો આરંભ થયો.

તેઓએ સત્યની શોધ માટે કઠિન દેહદમન કરવા માંડયું. રાત્રિએ સુકા ઘાસ ઉપર પડયા રહેતા. અને ઘણી વખત તો બિલકુલ સૂતા જ નહિ. ઊંઘતા ત્યારે પણુ ઘણું જ થોડું ઊંઘતા; અને સૂર્યોદય અગાઉ, ઘણા વહેલા ઊઠી, સૂર્યોદય થતાં સુધી ધ્યાન કરતા. ભિક્ષા પર યોગી સિદ્ધાર્થ નિર્વાહ કરતા હતા. અને સ્વાદિષ્ટ મિષ્ટાન્ન લેવા ભક્તલોકોનો અતિ આગ્રહ છતાં જિહ્વાને જેણે જીતી છે એવા આ યુવાન યોગી સખ્ત બ્રહ્મચર્યમાં વિક્ષેપ ન પડે તેટલા માટે માત્ર થોડા અને શુષ્ક અન્નનો જ સ્વીકાર કરતા, અને પછી, તુરત જ પોતાના નિવાસસ્થાન-પર્વત પર ચડી જતા પોતાના અપૂર્વ રૂપને જોઈ કુમારીકાઓ મોહિત થઈ જતી. તેઓ ઘડીપણુ નગરીમાં નિષ્પ્રયોજન થોભતા નહિ.

સત્યજ્ઞાન પ્રાપ્તિ પૂર્વે, રાજા બિંબિસારને ઉપદેશ આપી, સર્વ જીવો સરખા છે. અને દયા કરનારને દયા મળે છે. એ સિદ્ધાંતનો સ્વીકાર કરાવી, તેના રાજ્યમાં, યજ્ઞનિમિત્તે થતો પશુનો વધ અટકાવ્યો એટલું જ નહિ પરંતુ ભોજન નિમિત્તે પણુ પશુ ને પક્ષીનો થતો સંહાર બંધ કરાવી, અહિંસા ધર્મનો પ્રચાર કરાવ્યો.

બુદ્ધદેવ ઉગ્ર તપશ્ચર્યા કરતા હતા. કેટલીક વાર તો મરણુ, વ્યાધિ અને જરામાંથી મુક્ત થવાના માર્ગ પર વિચાર કરતાં કરતાં તે એટલા બધા ધ્યાનમગ્ન થઈ જતા કે ભોજનનો અવસર ચૂકી

જતા હતા. સઘળા પ્રકારના મનોવિકાર તેમણે વશ કર્યા હતા. અને ઇન્દ્રિયોને તેમણે સંપૂર્ણ કાબુમાં રાખી હતી. કોઇ પણ સંસારી પુરુષ ન પાળી શકે તેવા ઉપવાસ સંબંધી તેઓ સખ્ત નિયમો પાળતા હતા. આવી ક્રિયા, તેમણે લાગલગાટ છ વર્ષ સુધી કરી, આથી શરીર સૌંદર્ય નાશ પણ પામ્યું અને અવયવો શિથિલ પડી ગયાં. પણ તૃષ્ણાનો વિચ્છેદ કરનારૂં અને સત્યજ્ઞાન પ્રકાશક ઉચ્ચ ધ્યાન તે પ્રાપ્ત કરી શકયા નહિ. તેમણે વિચાર કર્યો કે કેવળ ઉગ્ર તપશ્ચર્યાથી, સાધ્યબિન્દુની સમીપમાં જવાતું નથી. પણ ઊલટું શરીર નિર્બળ થતું જાય છે. અને તેની સાથે સાથે મન પણ નિર્બળ થાય છે. અને જેનું શરીર તથા મન નિર્બળ હોય તે કેવી રીતે ધ્યાનની પરાકાષ્ટાએ પહોંચી શકે? આ વિચારથી તેમણે ઉગ્ર દેહ દમન છોડી દીધું. શરીરની ગુલામી કે શુશ્રૂષા ન ગણાય એટલી હદે સંરક્ષણ કરવા માંડયું, અને આત્મનિરીક્ષણ અને ધ્યાનનનો આશ્રય લીધો,

પછી તેમને સત્યજ્ઞાનનો સાક્ષાત્કાર થયો. શાકયમુનિ "બુદ્ધ" થયા. જગદુદ્ધારક મહાપુરુષ વિજયવંત થયા, સર્વજ્ઞ થયા, ત્રિકાળ-જ્ઞાની થયા સત્યનો પ્રકાશ અનુભવવાને વચમાં આવતાં આવરણોથી મુક્ત થયા, પોતાના પાછલાં પાંચસો ભવોનું તેમજ અન્ય જીવોના પૂર્વજન્મોનું દીન થયું. તેમણે આપેલ જ્ઞાનનો પ્રકાશ હજુપણ પચાસ કરોડ મનુષ્યોનાં જીવન ઉજ્જ્વળ કરે છે.

(૪) બુદ્ધદેવના મોક્ષમાર્ગદર્શક સત્ય સિદ્ધાંતો

(૧) સત્ય શોધકે, સત્યપ્રાપ્તિ માટે ઉગ્ર દેહદમન કરવા આવશ્યકતા નથી. ઉગ્રતપશ્ચર્યા કરી. શરીરને મારી નાંખવાથી, મગજ નિર્બળ બને છે, અને તેથી, ઇન્દ્રિય પર જય મેળવવાનું જ્ઞાન મળતું નથી. જેવી રીતે જે મનુષ્ય નાના દીપકથી અંધકારનો નાશ કરવા મથે છે તે કદાપી ફતેહમંદ થતો નથી. તેમજ તેનું અજ્ઞાન પણ નાશ પામતું નથી.

ઇન્દ્રિયોના વિષયમાં તલ્લીન રહેવું તે પણ ખોટું છે. જ્ઞાનના પ્રકાશ સામે આ એક મોટી આડી દિવાલ છે. વિષયી મનુષ્ય સૂત્ર કે શાસ્ત્ર પણ ન સમજી શકે તો દુર્જય તૃષ્ણાનો નાશ કરવાનો માર્ગ તો સમજે જ ક્યાંથી? કોઈ અજીર્ણના રોગથી પીડાતો મનુષ્ય દુ:ખ મટાડવા, ન પચે તેવો ખોરાક ખાય અને પોતાના દુ:ખમાં ઉમેરો કરે તેવી રીતે વિષયોના ઉપભોગથી, વિષયનો નાશ કરવા ઇચ્છનાર પણ તેવા જ પ્રકારની ભૂલ કરી વિશેષ દુ:ખી થાય છે. માટે આ બન્ને એક દેશીય માર્ગનો ત્યાગ કરી, મધ્યમ માર્ગ ગ્રહણ કરવાથી સર્વ પ્રકારનાં દુ:ખોનો અંત આવી, સૂર્ય કરતાં પણ અધિક પ્રકાશવાળું જ્ઞાન સ્ફુરી આવે છે, અને પરમ શાંતિ મળે છે.

[૨] જન્મ મરણના ચક્રમાંથી મુક્તિ મેળવવાનો અષ્ટવિધ માર્ગ:

જન્મ મરણના ચક્રમાંથી મુક્ત થવા તેમણે ઉમદા અષ્ટવિધ માર્ગ શોધ્યો છે.

(૧) સત્ શ્રદ્ધા. (૨) સત્ વિચાર. (૩) સત્ વચન. (૪) સત્ વર્તન. (૫) સત્ ઉદર નિર્વાહ સાધનો. (૬) સત્ ઉદ્યમ. (૭) સત્ અપ્રમત્તતા (મન સાવધ, તેમજ નિરીક્ષક હોવું.) (૮) સત્ ધ્યાન.

જેઓ આ માર્ગ અંગીકાર કરે છે તેઓ દુ:ખના પાશમાંથી હમ્મેશને માટે છૂટા થાય છે. તૃષ્ણાનો અંત આણવાનો આ માર્ગ જેવો બીજો ઉત્તમ માર્ગ નથી.

[૩] જગતને જાણવા યોગ્ય મહાન્ સત્યો

જે ચાર મહાન્ સત્યો જગતને જાણવા યોગ્ય છે, તે આ છે. દુઃખ છે, દુઃખનું કારણ છે, દુઃખનો નાશ થઈ શકે છે, અને નાશ કરવાનાં સાધનો પણ છે. જરા, વ્યાધિ અને મરણ, દુઃખરૂપ છે. જીવન તૃષ્ણા અને ઇન્દ્રિય જન્મ તૃષ્ણા એ દુઃખનાં કારણો છે. આ તૃષ્ણાનો નાશ કર્યાથી જ દુઃખનો નાશ થાય છે. અને તે તૃષ્ણાનો નાશ કરવાને જ ઉપર જણાવેલ અષ્ટવિધ માર્ગ છે.

[૪] ધર્મનાં પંચ મહાવૃત્તો

(૧) અહિંસા

દયા ધર. કોઈ પ્રાણીને જરા પણ દુઃખ દેવું નહિ. ઉન્નતિ-ક્રમના માર્ગ પર ચાલતા, શુદ્રમાં શુદ્ર પ્રાણીનો પણ તું વધ કરીશ નહિ.

(૨) અસ્તેય

ઉદારતાથી આપવું અને લેવું, પણ પારકી વસ્તુ બીજા પાસેથી લોભથી, જોરથી કે કપટથી લેવી નહિ.

(૩) સત્ય

જુઠું બોલવું નહિ. જુઠી સાક્ષી પૂરવી નહિ. કોઇને માથે આળ ચઢાવવું નહિ.

(૪) બ્રહ્મચર્ય

વીર્યનું સદા રક્ષણ કરવું. તેમજ અન્ય અયોગ્ય અને અન્યાય યુક્ત શારીરિક પાપ આચરવાં નહિ.

(૫) મદ્ય-માંસ નિષેધ

જે પદાર્થો મનુષ્યને મદોન્મત્ત બનાવે છે, તેનો ત્યાગ કર. શુદ્ધ મન અને શુદ્ધ શરીરને માદક પદાર્થોની જરૂર નથી.

તમામ બુદ્ધ ધર્મનાં પવિત્ર પુસ્તકોમાં, જીવદયાને પ્રધાનપદ આપવામાં આવ્યું છે. સર્વ પ્રાણીઓને જીવવાનો સરખો હક્ક હોવાથી સર્વ જીવતાં પ્રાણીઓ તરફ, દયાની લાગણીથી વર્તવાની ફરજ નાંખવામાં આવી છે.

(૬) સર્વ પ્રાણી પ્રત્યે પ્રેમ રાખો

જે માતા પોતાની જિન્દગીના ભોગે પણ પોતાના એકના એક બાળકનું રક્ષણ કરે છે, તે માતા જેવી રીતે પ્રેમ રાખે છે, તેવો પ્રેમ સર્વ પ્રાણી પ્રત્યે રાખો. અમર્યાદિત શુભેચ્છા-પ્રેમ સકળ જગતમાં ભેદભાવ કે વિરોધ વિના, સંપૂર્ણ રીતે પ્રસાર કરો, પ્રાણી માત્ર પર પોતાના પ્રેમને લીધે તેમના પર દેવદત્ત છોડી મૂકેલો ગાંડો મદોન્મત્ત હાથી શાંત થઈ પગે પડ્યો હતો.

(૭) તૃષ્ણા ત્યાગથી, સર્વ પ્રકારનાં દુઃખોનો અંત આવે છે.

કોઈ પણ પ્રકારની ઈચ્છા રહે નહિ એવી રીતે, તૃષ્ણાનો નાશ કરવામાં, દુઃખનો અંત આવે છે. તે વાસ્તે તૃષ્ણાને દૂર કરવી. તેનો ત્યાગ કરવો, તેમાંથી મુક્ત થવું અને ફરીથી તેને હૃદયમાં દાખલ થવા દેવી નહિ.

(૮) જન્મ મરણની ઉપાધિઓ કર્મનાં ફળ છે. જેવી રીતે પુરૂષની પાછળ તેની છાયા જાય છે, તેવી જ રીતે સારાં કામોનું ફળ તેની પાછળ જાય છે. અને જેવી રીતે બળદની પાછળ ગાડીનું પૈડું ચાલે છે તેવી જ રીતે ખરાબ કામોનું ફળ તેની પાછળ આવે છે.

જે છોડવાઓ શિયાળામાં નાશ પામી અદૃશ્ય થાય છે પરંતુ વસંત ઋતુ આવતાં પાછાં થડ અને પાંદડાં પ્રગટ કરે છે. તેના ભોંયમાં રહેલાં મૂળ સાથે જીવને સરખાવી શકાય. અને ઉપરનાં થડ તથા પાંદડાં સાથે જન્મમરણ રૂપી ઉપાધિને સરખાવી શકાય. આ મૂળ અદૃશ્ય પણ સ્થાયી છે. અને તે કારણથી જ તે મૂળમાંથી ઉત્પન્ન થતાં થડ અને છોડવાઓ રૂપ ઉપાધિ–જન્મ અને મરણ, દૃશ્ય તથા અનિત્ય છે. કર્મ અને પુનર્જન્મના એ સિદ્ધાંતો બુદ્ધ ધર્મના પાયા છે.

(૯) મૈથુનાભિલાષી જીવન નિંદ્ય અને ત્યાજ્ય છે.

ઈન્દ્રિય જન્મ સુખોની,–તેમાં મુખ્યત્વે મૈથુનાભિલાષની આસક્તિવાળું જીવન, આદરવા યોગ્ય નથી. કારણ કે તે પ્રમાણે વર્તવું એ નીચ, અધમ અને સંસાર પ્રપંચ મગ્ન થયેલને વાસ્તે છે. વળી તે અયોગ્ય ને સ્થાયી લાભરહિત છે.

(૧૦) નિર્વાણ માર્ગનાં મૂળતત્ત્વો.

સર્વ પ્રકારનાં પાપોનો ત્યાગ, પરદુઃખભંજન શુભકાર્યો અને ચિત્તશુદ્ધિ એ બુદ્ધ ધર્મનો સાર છે. જેની આદિ શુદ્ધતામાં અને જેનો અંત પ્રેમમાં નથી તે ધર્મમાં કદાપિ મુક્તિનો માર્ગ જડતો નથી.

બુદ્ધ મહાત્માની આકર્ષક ઉપદેશ પદ્ધતિ અને તેજથી ગમે તેવો દુર્ગુણી માણસ પણ તેમના અનુયાયી બની સદ્‌ગુણી થતો હતો.

બુદ્ધ ભગવાન વિષે એવું કહેવામાં આવે છે કે સર્વ મનુષ્યો પોતપોતાની ભાષામાં તેમનો ઉપદેશ સમજી જતા હતા. તેમના બ્રહ્મચર્યનો શ્રોતાવર્ગ ઉપર અપૂર્વ પ્રભાવ પડતો. તેમનું “ ઓરા ? ” તેજ એટલું વિશાળ હતું કે આખા વન સુધી તે વિસ્તરતું હતું. આ કારણથી તેમનું વ્યાખ્યાન સાંભળવા આવનાર સઘળા લોકોને બુદ્ધ-ધર્મી બનાવવામાં અસાધારણ કારણભૂત હતું. જ્યારે તે કોઈ સાથે વાત કરતા ત્યારે લોકો અંજાઈ જતા. કેવળ શબ્દોથી નહિ પરંતુ **તેમના તેજ પ્રભાવથી લૂંટારા અને મનુષ્યભક્ષી ક્રૂર કર્મીઓ પણ બદલાઈ શુદ્ધ જીવન પાળવા** માંડતા. તેમની છાયા તળે એક વાર પણ આવ્યા, તે હમ્મેશને માટે તેમના ભક્ત થઇને રહેતા. **તેમનો વિશ્વવ્યાપી પ્રેમ, હિંસક પ્રાણીઓને પણ વશ કરતો.**

(૧૧) નિર્વાણકાળ સમયનું નિત્યજીવન:

બુદ્ધ ભગવાન પ્રાતઃકાળમાં પાંચ વાગ્યાને સુમારે જાગૃત થતા, અને પોતાના શિષ્યને શ્રમ ન પડે તે ખાતર જાતે જ સ્નાન કરી, વસ્ત્ર પહેરી લેતા. અને જગતના લોકોને કેટલી મદદ આપી શકાય તેમ છે તેનો વિચાર કરતા.

(૨) પછી ભિક્ષા માગવાનો વખત થાય ત્યાં સુધી, એકાન્ત જગ્યામાં જતા અને ધ્યાનમાં બેસતા હતા.

(૩) પછી ભિક્ષા સમયે હાથમાં પાત્ર લઈ પાસેના ગામમાં

કેટલીક વાર ચમત્કાર સાથે પ્રવેશ કરી, જે ભોજન મળે તે ત્યાં જ ખાઈ લેતા.

(૪) ભોજનના અંતે લોકોના અધિકાર પરત્વે આધ્યાત્મિક ઉપદેશ આપતા.

(૫) આ પ્રમાણે લોકો પર ઉપકાર કરી જે વનમાં તેઓ ઊતર્યા હોય ત્યાં જતા.

(૬) પછી શિષ્યોને ધ્યાન બોધપ્રદ સૂચનાઓ કે તેમની શક્તિ અનુસાર ધ્યાનના વિષય પર ઉપદેશ આપતા.

(૭) જ્યારે શિષ્યો ધ્યાન વાસ્તે જતા ત્યારે બુદ્ધ ભગવાન આરામ લેતા હતા.

(૮) સાંજના ચાર-પાંચ વાગે પાસેના નગરથી આવેલા ઉપાસકોને વ્યાખ્યાન આપી તેમની યોગ્યતા પ્રમાણે સત્યનો બોધ કરતા.

(૯) સાયંકાળે સ્નાન કરી બેસતા અને રાત્રિના પ્રથમ પ્રહર સુધી ધર્મ સંબંધી શિષ્યો સાથે વાર્તાલાપ કરતા.

(૧૦) બાકીની રાત્રિનો કેટલોક ભાગ ધ્યાનમાં પસાર થતો અને કેટલોક ભાગ નિન્દ્રામાં જતો.

શિવાળા અને ઉનાળાના આઠ માસ સુધી તેઓ જુદે જુદે સ્થળે રહેતા હતા. પરંતુ, વર્ષા ઋતુમાં ચાર માસ સુધી એક જ સ્થળે રહેતા હતા. આ પ્રમાણે ભગવાન બુદ્ધ સ્વામી નિર્વાણકાળ સુધી, પોતાનો સમય નિર્ગમન કરતા હતા.

પોતાના મરણના ત્રણ માસ પૂર્વે શિષ્યોને એકઠા કરી, તેમણે કહ્યું. " હે ભિક્ષુકો ! અપ્રમાદી, વિચારવંત અને શુદ્ધ થજો. તમારા નિશ્ચયમાં દ્દઢ રહેજો. તમારા હૃદય પર નજર રાખો. જે મનુષ્ય કંટાળ્યા વિના ખંતથી મારા ઉપદેશેલ ધર્મને વળગી રહેશે, તે સંસાર સમુદ્ર તરી, દુઃખનો અંત અનુભવશે. ઘણા થોડા સમયમાં ત્રણ માસમાં તથા ગત આ શરીર છોડી જશે. મારૂં જીવન પૂરૂં થવા આવ્યું છે."

મરણ સમીપ આવ્યું ત્યારે તેમણે શિષ્યોને કોઈ સિદ્ધાંત સંબંધી કાંઈ પૂછવું હોય તો પૂછવા પરવાનગી આપી, કે જેથી, પાછળથી એની તક ન મળવા બદલ દિલગીરી થાય. કોઈએ પ્રશ્ન ન પૂછ્યો ત્યારે બુદ્ધ ભગવાને સૌથી છેલ્લા શબ્દો આ પ્રમાણે કહ્યા.

" હે ભિક્ષુકો ! ઉત્પન્ન થયેલી સર્વ વસ્તુઓ નાશ ધર્મ-વાળી છે, માટે ઉદ્યોગથી તમે તમારૂં નિર્વાણ મેળવી લ્યો." આવી રીતે રાજાઓના પણ રાજા, બુદ્ધ ભગવાનના પરમ પવિત્ર, શાંત અને પરોપકારમય આત્માએ આ સ્થૂલ ઉપાધિ છોડી, નિર્વાણનો અનુભવ કર્યો.

[૨] મહાત્મા તૈલંગસ્વામી

(૧) જન્મસ્થાન અને બાલ્યાવસ્થા

સને ૧૬૦૭ માં પોષ માસમાં મદ્રાસ ઈલાકામાં આવેલા વિજયાનગરમાં, મહાત્મા તૈલંગસ્વામીએ બ્રાહ્મણ કુળમાં જન્મ ધારણ કર્યો હતો. એમના પિતા નૃસિંહ દેવે પુત્ર પ્રાપ્તિના અભાવે દ્વિતીય સ્ત્રી સાથે લગ્ન કર્યું હતું. તેથી સ્વામીની માએ દાંપત્ય સ્નેહમાં પુત્રાભાવે શિથિલતા આવશે એ ભયથી, પુત્રની કામનાથી વ્રતાનુષ્ઠાન આરંભ્યાં આ બુદ્ધિમતિ, ધર્મ પરાયણ અને સદ્‌ગુણ સંપન્ન સ્ત્રીની

ગાઢ ભક્તિ અને અવિચલિત વિશ્વાસથી પ્રસન્ન થઈ પરમાત્માએ તેની આરાધનાના ફળરૂપે તેને પુત્ર આપ્યો. ઈશ્વરના પ્રાસાદરૂપે મળેલા આ પુત્રનું નામ શિવરામ રાખવામાં આવ્યું હતું. શિવરામમાં બાળાના બધા સદ્‌ગુણોનું ચરિત્ર, બાલ્યાવસ્થામાંથી જ પ્રગટ થતું હતું. તે કદી જુઠું બોલતા નહિ. તેમ અપશબ્દોનો ઉપયોગ કરતા નહિ.

(૨) વિદ્યાભ્યાસ અને મધ્યમાવસ્થા:

પાંચ વર્ષની વયે જ, શિવરામના પિતાનું મૃત્યુ થયું હતું. ને એમનાં માતુશ્રીએ તેમને ગામઠી નિશાળે ભણવા બેસાડયા. બાળક શિવરામની બુદ્ધિ અસાધારણ હોવાથી અતિ અલ્પ સમયમાં એ પાઠશાળાના બધા શિક્ષણમાં પારદર્શી થઈ ગયા.

મૂળથી જ, લગ્ન કરવાની તેમની ઈચ્છા નહોતી. પરંતુ માતાના આગ્રહને માન આપી, તેમને લગ્ન કરી માતાની હયાતી સુધી ગૃહસ્થાશ્રમમાં રહેવું પડયું હતું. પરંતુ પોતાની ૪૮ વર્ષની ઉંમરે તેમની માતાનો દેહ પડયો અને ત્યારથી જ તેમણે સંસાર ત્યાગ કરી, સંન્યસ્ત ગ્રહણ કર્યું. માતાને અગ્નિ સંસ્કાર કરતી વખતે એમનામાં એવો વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થયો કે તેમના ભાઈઓનો અતિ આગ્રહ છતાં ઘેર જઈ સંસારમાં ન પડવાનો પોતાના નિશ્ચયનો તેમણે ત્યાગ કર્યો નહિ. તેમણે પોતાની મિલ્કત ભાઈઓને આપી દીધી અને સ્મશાનમાં જ ભાઈઓએ બંધાવી આપેલી કુટિરમાં, રહેવા લાગ્યા.

થોડાક મહિના પછી, તીર્થયાત્રા કરવા નીકળી પડયા એક અતિ વૃદ્ધ સદ્‌ગુણ સંપન્ન સાધુનો તેમને સમાગમ થયો. તેમણે શિવરામને યોગ્ય શિષ્ય ગણીને, શુદ્ધ અંતઃકરણથી પ્રેમપૂર્વક શિક્ષણ આપ્યું અને દીક્ષા આપી. પછી શિવરામે તૈલંગસ્વામી નામ ધારણ કર્યું,

અને એ દિવસથી, જનસમાજમાં આ નામથી જ પ્રખ્યાત થયા. ગુરુદેવે દેહત્યાગ કર્યા પછી એમણે, શ્વેતુબંધ રામેશ્વર તરફ ગમન કર્યું. અને ત્યાં તેમના કેટલાક શિષ્યો થયા. આ સ્થાનમાં જ જીવનનો શેષ સમય ગાળવા ઇચ્છા હતી, પરંતુ તેમની અદ્‌ભૂત શક્તિઓથી આકર્ષાઈ, તેમનાં દર્શન કરવા સારૂં આવતી ઠઠને લીધે યોગાભ્યાસમાં તેમને અડચણ પડતી હોવાથી આસ્થાનનો ત્યાગ કરવો પડયો. અને નેપાલ ગયા. ત્યાં પણ તેમના ગુણનો મહિમા પ્રગટ થતાં વાર જ, દર્શનાભિલાષી લોકો વારંવાર આવી તેમને કંટાળો આપવા લાગ્યા. તેથી કંટાળી ટિબેટમાં ગયા.

(૩) મહદ્ કાર્ય સિદ્ધિઓઃ

(૧) ટિબેટમાં માનસરોવર જઈ એકાગ્ર ચિત્તે યોગાભ્યાસ કર્યો. ઘણા દિવસ એકાંતમાં યોગ સાધના કરીને, સિદ્ધિ મેળવ્યા પછી મોક્ષધામ કાશીમાં પધાર્યા હતા. ત્યાંના અનેક ઘાટો પર વારાફરતી નિવાસ કરી, છેવટ, પંચગંગાના ઘાટ પર, યોગાશ્રમ બંધાવી, ત્યાં ઘણાઓને યોગવિદ્યાનું શિક્ષણ આપ્યું હતું. અને પોતાના યોગવિદ્યાના અનેક ચમત્કારોથી, બધાને સ્તબ્ધ કરી દીધા હતા.

(૨) દક્ષિણમાં નિવાસ વખતે કોઈ શ્રીમંત સદ્‌ગૃહસ્થને કાળના મુખમાંથી બચાવ્યો હતો. તથા અનેક મનુષ્યોને ભૂત, ભવિષ્ય તથા વર્તમાનકાળની વાતો કહી આપી હતી.

(૩) સ્વામીજી સમાધિ લઈ, દૂર દેશના અનેક વર્તમાન કહી આપી શકતા હતા. તેમજ તમામ સંબંધમાં આવનાર જિજ્ઞાસુ પુરૂષોને, તેમનાં મુખ જોઇને જ, તેમણે ભૂતકાળમાં કરેલ કૃત્યો કહી બતાવી, તેમને આશ્ચર્ય–સ્તબ્ધ કરી નાખતા હતા.

(૪) એક વખતે, કાશીના અસિઘાટ પર, દૈવયોગે સ્વામીજી સ્નાન કરતા હતા. તે વખતે, સર્પદંશથી મૃત થયેલ કોઈ યુવકનું શરીર ગંગામાં વહેવડાવવાની ગોઠવણ ચાલતી હતી. પરંતુ મરનારની રૂપયૌવન સંપન્ન ૧૬ વર્ષની વિધવાના હૃદયદ્રાવક કલ્પાંતથી તેમને દયા ઊપજવાથી, ત્યાં જઈને તેમણે મૃત શરીરના સર્પ દંશવાળા ભાગ પર ફક્ત માટી ચોંટાડી દઈ, પછી તે ભાગને ગંગાના જળથી ધોઈ નાખી, તે મરણ પામેલ મનુષ્યને જીવતો કર્યો હતો !

(૫) શિયાળાની મોસમમાં ખાનપાન તથા નિદ્રાનો ત્યાગ કરી, બે ત્રણ દિવસ સુધી ગંગાજળ ઉપર રાત દિવસ તરતા, તથા ઉનાળાની પ્રચંડ ગરમીના ઊકળાટમાં ઊના લ્હાય જેવા પથ્થર પર બેસી રહેતા. અર્થાત્ તેમને પ્રચંડ અગ્નિ તેમજ બરફ જેવી ઠંડી બાધ કરી શકતી નહોતી.

(૬) જનસમાજના દેખતાં, ખુલ્લી રીતે નગ્નદશામાં કાશીના તમામ રસ્તાઓમાં, ઘાટ ઉપર તથા જંગલોમાં સર્વત્ર વિચરણ કરતા હતા. આ બાબત પોલીસે પકડી તેમના પર કેસ કર્યો હતો. પરંતુ ન્યાયાધીશને જ અદ્ભૂત ચમત્કાર બતાવવાથી નગ્નાવસ્થામાં ફરવા, તેમને પરવાનગી આપવી પડી હતી.

(૭) સ્વામીજીને ગંગામાં, અલૌકિક રીતે તરતા જોઈ એક અમલદારનું તેમના તરફ આકર્ષણ થયું. તેમના મહાયોગી તરીકેના ગુણોના વર્ણનથી આશ્ચર્ય પામી, તેણે તેમને બોલાવી બહુ સન્માન-પૂર્વક પોતાની સાથે નાવમાં બેસાડયા. તરીકે મળેલી તલવાર જોવા માગી. દૈવવશાત્ આ તલવાર સ્વામીજીના હાથમાંથી ગંગા નદીમાં પડી જવાથી, તે અમલદાર બહુ ગુસ્સે થઈ, સ્વામીજીને ગાળો દેવા માંડયો. આથી સ્વામીજીના શિષ્યને બહુ શોક થયો. શિષ્ય પર દયા-

વૃત્તિથી પ્રેરાઈ, સ્વામીજીએ જળમાં હાથ નાખ્યો ને તરત ત્રણ તલવાર તેમના હાથમાં આવી. આ તલવાર પૈકી પોતાની એક તલવાર અમલદારે ઓળખી લીધી તે બાકીની સ્વામીજીએ નદીમાં ફેંકી દીધી. આ ચમત્કારથી અમલદાર આભો જ બની ગયો. ને પોતાના અપરાધ માટે સ્વામીજીની પુનઃ પુનઃ ક્ષમા માગવા લાગ્યો.

(૮) એક વખતે પૃથ્વીગિરિ નામના સાધુનો શિષ્ય, રાજઘાટ પર આવીને રહ્યો હતો. તે એક દિવસ સ્વામીજીને મળવા આવ્યો. અને એ સમયે સ્વામીજીની પાસે અનેક પુરૂષો બેઠા હતા. તેમણે આવીને સ્વામીજીને કાંઈક વાત કહી. પાછળથી એ બન્ને જણા બધાના દેખતાં એ જ સ્થાનેથી અદૃશ્ય થઈ ગયા. લગભગ અર્ધા કલાક પછી, સ્વામીજીનાં દર્શન એ ને એ જ સ્થાને થયાં. કેવળ પૃથ્વીગિરિના શિષ્યને કોઈ દેખી શક્યું નહિ!

(૪) જીવનલીલા સમાપ્તિઃ

સને ૧૮૮૭ ના પોષ સુદી અગિઆરસના શુભ પવિત્ર દિવસે, સાયંકાળે, એમણે દેહત્યાગ કર્યો. દીર્ઘકાળ પહેલાં પોતે જાણી શકયા હતા કે અમુક દિવસે પોતાનું મૃત્યુ થશે. એ દિવસ આવી પહોંચ્યો એટલે, સાયંકાળે યોગ્યસ્થાન ઉપર પોતે યોગાસન વાળી, બેસી ગયા. અને એકાગ્ર ચિત્ત કરીને, દેહત્યાગ કર્યો. એ સમયે તેમનું વય ૨૮૦ વર્ષનું હતું! મહાત્મા તૈલંગ સ્વામીએ રચેલો, ઉપદેશ પૂર્ણ "મહા વાકય રત્નાવલિ" નામક સંસ્કૃત ગ્રન્થ, હજી પણ ઉપલબ્ધ છે.

સંસારત્યાગ કર્યા પછી, બ્રહ્મચર્ય અને યોગસાધનાના બળે તેઓ ૨૩૨ વર્ષ સુધી વધારે જીવી શકયા હતા. તેમજ જે સર્પદંશ પર ફક્ત માટી ચોપડી, મૃત શરીરનું પુનર્જીવન,

ત્રિકાળજ્ઞાતા, અદૃશ્ય થવાની શકિત, અમાનુષી શારીરિક સહિષ્ણુતા, વગેરે જ અદ્‌ભુત, દૈવી ચમત્કારો કરવાનું સામર્થ્ય તેમણે પ્રાપ્ત કર્યું હતું તે બ્રહ્મચર્યને અભાવે અસંભવિત હતું. આ સર્વસિદ્ધિદાતા બ્રહ્મચર્યવ્રત હતું.

(૩) ગોસાંઇ તુલસીદાસજી

(૧) જન્મ અને બાલ્યાવસ્થા

સંવત્ ૧૫૫૪ માં યમુના નદીને કિનારે આવેલ "દૂબે પુરવા" ગામમાં મહાત્મા તુલસીદાસનો જન્મ થયો હતો. ધનધાન્ય સંપન્ન, પ્રતિષ્ઠિત વિદ્વાન રાજ્યગુરુ, રૂદ્રનાથ મિશ્ર તેમના પિતા હતા. અને તેમની માતાનું નામ હુલસી હતું. માતાના ગર્ભમાં બારતેર માસ રહ્યા પછી જ તેમનો જન્મ થયો હતો.

જન્મ થતી વખતે, પ્રથમ ચમત્કાર એ થયો કે તેમણે સામાન્ય બાળકની માફક રડવાને બદલે રામનામનો ઉચ્ચાર કર્યો. અને બત્રીસે દાંત આવેલા તથા પાંચ વર્ષની ઉંમરના બાળક જેવા દેખાયા. આપ્તજન આથી તેમને રાક્ષસી બાળક માની વહેમે ભરાણાં. તેમની માતાને તેમના જન્મ પછી જીવલેણ વ્યાધિ થયો. પોતાનો અંતકાળ નજીક આવેલો જાણી તુલસીદાસજીની માતાએ પોતાનો મૂર્ખ–પંડિત પતિ આ બાળકને વહેમથી ફેંકી દેશે એવા સકારણ ભયથી, પોતાના પુત્ર તુલસીદાસને, દાસી સાથે હરિપુર મોકલાવી દીધો. આ દાસીએ તેમને પાંચ વર્ષ સુધી ઊછેર્યા. પરંતુ તેનું પણ સર્પદંશથી અકાળ મૃત્યુ થયું. હવે તેમના પિતાને આ પુત્રને ઉછેરવાની વિનંતિ કરવામાં આવી, પરંતુ રાજ્યગુરુએ જવાબ આપી દીધો કે "જે બાળક જન્મતાંની સાથે જ પોતાના પાલક–પોષકનો નાશ કરી દે છે તેને લઇને હું શું કરૂં ?" હરિપુરવાસીઓમાં પણ એવો વહેમ પેસી ગયો

કે તે બાળકને જે કોઈ રાખશે તેને નુકસાન થશે. આથી તેને હવે કોઈ પણ રાખતું નહોતું. આ પ્રમાણે વહેમી વિચારને લીધે આ ભાવિ મહાન સંતને, રોટલાનો કે ઓટલાનો કાંઈ પણ આશ્રય નહિ મળવાથી, બાળવયમાં અનાથ બાળકની માફક ક્યારેક આ દ્વાર પર ક્યારેક પેલા દ્વાર પર ભટકવું પડ્યું હતું. કોઈ જે કાંઈ આપે તે ખાઈ નિર્વાહ કરતા. ગોસ્વામીજીએ પોતાની એ સમયની દીન-હીન દશા દર્શાવતાં, સ્વમુખે કહ્યું છે કે "તે સમયે, દીન-અનાથ એવો હું ઘેર ઘેર, તિરસ્કાર પામતો ભટકતો હતો. અને જે દિવસે ચાર ચાનકી કે ચણા પણ મળી જતા, તે દિવસે ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ, ચારે પુરુષાર્થ સિદ્ધ થયા એમ માનતો."

(૨) વિદ્યાભ્યાસ

એ સમયે ચિત્રકૂટમાં, સ્વામી નરહરાનંદજી રહેતા હતા. તેઓ ભગવાનના અનન્ય ભક્ત હોઈ સાક્ષાત્કાર પામીને કૃતાર્થ થયા હતા. તેઓએ દયા લાવી તુલસીદાસને રાખી લીધા. સંવત ૧૫૬૧ માં તે વિપ્ર બાળકને તેમણે યજ્ઞોપવિત અને ગાયત્રીમંત્ર આપ્યો. અને શિક્ષણ પણ આપવાનું શરૂ કર્યું. પછી તેમણે તેમને વિશેષ વિદ્યાભ્યાસ માટે, મનોહર પંચગંગાઘાટ પર રહેતા, વેદો અને શાસ્ત્રોના અદ્વિતીય જ્ઞાતા, પંડિત શેષસનાતનજીને સોંપ્યા. તેમણે, તેમને તેર વર્ષ, સતત અભ્યાસ કરાવી, ચાર વેદ, છ શાસ્ત્ર ઈતિહાસ, પુરાણ, કાવ્ય વગેરે શીખવીને, એક અપૂર્વ ધુરંધર વિદ્વાન બનાવ્યા.

(૩) ગૃહસ્થાશ્રમ અને સંસાર ત્યાગ :

પોતાના વિદ્યાગુરૂનું શરીર પંચત્વ પામ્યા પછી તેમણે તેમની અંત્યેષ્ટિ ક્રિયા કરી અને આચાર્યે ઋણમાંથી મુક્ત થઇ, પોતાની જન્મભૂમિ રાજપુરમાં જઇ નિવાસ કર્યો. ત્યાં તેમની વાલ્મીકી રામા-

મણુની કથાથી મુગ્ધ થઇ, એવું સુપાત્ર બ્રાહ્મણે તેમને અતિ આગ્રહથી પોતાની કન્યા પરણાવી. ગોસ્વામી ભણ્યા ત્યારે ભણ્યા પણ ખૂબ (૨૦ વર્ષ સુધી) અને પરણ્યા ત્યારે (૨૯ વર્ષે) વિષયાસક્ત પણ ખૂબ બન્યા. પાંચ વર્ષ સુધી સ્ત્રીથી ક્ષણ પણ જુદા ન રહ્યા! તેમની ગેરહાજરીમાં એક દિવસ એક અનિવાર્ય પ્રસંગે તેના ભાઇ સાથે તેમની સ્ત્રીનું પિયર જવું થતાં, તેઓ પણ તેની પૂઠે, તે જ રાત્રે પહોંચી ગયા. અને બારણું ખખડાવ્યું. સ્ત્રીએ અવાજ ઓળખતાં બારણું ખોલ્યું અને આશ્ચર્ય પામીને નીચેના બોધદાયક, હૃદયસ્પર્શી અને ચિરસ્મરણીય શબ્દો કહ્યા.

"લાજ ન લાગત આપકો?–દૌડે આયે હો સાથ!
ધિક ધિક એસે પ્રેમકો, કહા કહું મૈં નાથ?
અસ્થિ–ચરમય દેહ મમ, તામેં જેસી પ્રીતિ,
એસી જો શ્રી રામમે, તો હોત ન ભવભીતિ."

એ સાંભળતાં જ તુલસીદાસના મનમાં, અગાઉ સંત સેવા અને ઋષિવિદ્યાના જે ઉત્તમોત્તમ સંસ્કાર પડેલા તે જાગૃત થયા. અને જાણે, સાક્ષાત્ પ્રભુએ પોતે જ ઊપણુ મર્મભેદક શબ્દો કહ્યાં હોય તેમ માની, પૂર્વજન્મનો અધુરો યોગ પૂર્ણ કરવા માટે સંસારનો ત્યાગ કરી તુરત જ તીર્થરાજ પ્રયાગ તરફ પરભારા પ્રયાણ કર્યું. ત્યાં ત્રિવેણીમાં સ્નાન કરી, ગૃહસ્થના વેષનો ત્યાગ કરી, વિરક્ત મુનિવેષ ધારણ કર્યો.

સાધુજીવનમાં અદ્વિતીય રામાયણની રચના :

વૈરાગ્યાવસ્થામાં તેમણે, ૧૪ વર્ષ સુધી, તીર્થસ્થાનોમાં પર્યટન કર્યું, જગન્નાથપુરીથી દ્વારકા, અને બદ્રીનારાયણ ગયા. ત્યાં નારાયણ ઋષિ અને મહર્ષિ વ્યાસ જેવા ઇશ્વરના અવતાર સમા અસામાન્ય

મહાત્માઓનાં દર્શન થયાં. તેમના મુખે તેમણે, માનસરોવરની અત્યંત પ્રશંસા સાંભળવાથી અત્યંત દુર્ગમ માર્ગ છતાં પણ માનસરોવરની યાત્રા કરી, તે પરમ પવિત્ર સ્થાન પર, કેટલાક દિવસ રોકાઈ દિવ્ય સમાગમનો ઉત્તમ લાભ લીધો. અને પછી કૈલાસની પ્રદક્ષિણા કરી.

પર્યટણમાં એક સંતે, સરયુ કિનારે હનુમાન ગઢની પાસે, એક વડવૃક્ષોની સુંદર ઘટાદાર ઝાડીમાં, એક અતિ રમણીય સ્થાન બતાવ્યું. ત્યાં એક વિશાળ વડની નીચે બનાવેલી સરસ વેદી પર, એક અગ્નિ-સમાન કાંતિવાળા પરમ સંત સિદ્ધાસનવાળી બેઠેલા જોવામાં આવ્યા. તેઓએ તેમનો સપ્રેમ સત્કાર કર્યો અને તેમને આગ્રહપૂર્વક ત્યાં રાખી, પોતે અન્ય સ્થાને વિચર્યા. આ અતિ મનોહર શાંતિદાયક અને પવિત્ર સ્થળમાં તેમણે પોતાની ૮૦ વર્ષની પાકટ વયે સંવત્ ૧૬૩૧ માં વિશ્વવિખ્યાત **રામાયણ ગ્રંથ** લખવાનો પ્રારંભ કર્યો. અને અઢી વર્ષમાં, ભવસાગર પાર ઉતરવાવાળા સાત કણ્ડોરૂપી સાત વહાણો તૈયાર કરી દીધાં. અર્થાત પાખંડ પ્રપંચને દૂર કરવા, પવિત્ર, સાત્વિક ધર્મની વૃદ્ધિ કરવા, કલિયુગનાં પાપો નાશ કરવા, હરિભક્તિની છટા દેખાડવા, મતમતાંતરના વાદવિવાદો મટાડવા, પ્રેમના પાઠ ભણાવવા, પ્રભુભજનની લગની લગાડવા, સજ્જનોમાં આનંદ વધારવા, અને વૈદિક ભક્તિમાર્ગ સુઝાડવા માટે સાત પગથિયાંરૂપી, સાત કાણ્ડયુક્ત રામાયણ ગ્રંથ તૈયાર કર્યો. શ્રી રામકથાની રચના સર્વ સંપ્રદાયના મહાપુરૂષોએ શિરોધાર્ય ગણી છે. તેમણે બીજા પણ અનેક ગ્રંથો રચ્યા છે.

કોઇ પણ દુઃખી, તેમના જોવામાં આવતાં તો બનતા પ્રકારે, તેનું દુઃખ દૂર કર્યાં વિના તેમને ચેન પડતું નહિ. આ સર્વવંદ્ય મહાસંત, દીનદુઃખીને માતા પિતા જેવા, તેમજ

શુદ્ધ ચિત્તવાળાને વાલ્મીકિ જેવા નારદ જેવા કે સાક્ષાત્ ઈશ્વર-મૂર્તિ જેવા પણ લાગ્યા હોવા જોઈએ. ઈશ્વર ઉપરની તેમની અગાધ ભક્તિ, તથા તેમના સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્યના પ્રભાવે તેઓ અદ્ભુત દૈવી શક્તિ દર્શાવી શકતા હતા. તેમજ અનેક માણસોનું કલ્યાણ કરી શકયા હતા. પગે પડેલી, સતી થવા જતી એક યુવાન વિધવાને અજાણતાં "અખંડ સૌભાગ્યવતિ ભવઃ" એવો આર્શિવાદ અપાયેલ, તેને ત્રણ દિવસ સુધી અપવાસી રહીને અને હૃદયની ઊંડી લાગણી-પૂર્વક, ભગવાનની સ્તુતિ અને ધ્યાન ભજન કરી, મડદાને સજીવન કરી, સત્ય ઠરાવ્યો હતો. આ સિવાય, તેમના વિસ્તૃત જીવનચરિત્રમાં, અન્ય અનેક ચમત્કારિક પ્રસંગો વર્ણવેલા છે.

(૫) બ્રહ્મચર્યના પ્રભાવે ૧૨૭ વર્ષનું આયુષ્ય અને દેહત્યાગ :

આ પરમ શ્રેષ્ઠ મહામુનિએ સંવત્ ૧૬૮૦ માં એકસો સત્તાવીસ વર્ષનું પૂર્ણ આયુષ્ય ભોગવી નશ્વર દેહ તજીને પરમ ધામ પ્રતિ પ્રણાય કર્યું. તેઓ પોતે અત્યંત નમ્ર, નિરાભિમાન, અને સરલ રહેવામાં જ આનંદ પામતા. પોતાના ચરણ સ્પર્શ કરવાવાળા ભૂપતિઓ, લાખોની રકમ આપવા તત્પર છતાં પણ, ઋષિ મુનિઓની રહસ્યપૂર્ણ ધર્માજ્ઞા માનીને પોતે કદી પણ દ્રવ્યનો સ્વીકાર કે સંગ્રહ કર્યો જ નહિ સ્ત્રી ત્યાગ પછી પોતાના જીવનનાં લગભગ ૧૦૦ વર્ષ સુધી, સતત બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળી, અસંખ્ય મનુષ્યોનાં અનેક પ્રકારે કલ્યાણ કરવા ઉપરાંત, મહાત્માએ હિન્દુ સમાજનાં લાખો મનુષ્યોને અજ્ઞાન, અધર્મ અને તજજન્ય દુઃખમાંથી સુખ, સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરાવે એટલું જ નહિ પણ ઈચ્છે તેને, સર્વોપરી મોક્ષ પણ પ્રાપ્ત કરાવે એવું જ્ઞાનનુ ચારિત્ર વર્ધક, રસદાયક, દિવ્ય ભાવોત્પાદક, સર્વોપકારક સર્વોપરી અને અમર સાહિત્ય રચી સ્થાયી જન સેવા કરી

છે. ધન્ય છે ! આવા વૈરાગી વિદ્વાન અને ભક્ત બ્રહ્મચારીને ! પરમાત્મા આર્ય ભૂમિમાં આવાં અનેક પુરુષ રત્નો ઉત્પન્ન કરો !

(૪) સ્વામી રામતીર્થ

(૧) જન્મ સ્થાન, બાલ્યાવસ્થા અને વિદ્યાભ્યાસ

બ્રહ્મર્ષિ વસિષ્ટના ગોત્રમાં, અને ભગવાન રામચંદ્રજીના અનન્ય ભક્ત રામાયણના લેખક સ્વામી તુલસીદાસજીના કુળમાં તેમનો સન ૧૮૭૪ માં પંજાબમાં જન્મ થયો હતો તેમનું મૂળ નામ તીર્થરામ હતું. તેમની માતા, જન્મ આપ્યા પછી નવ જ માસમાં વિદેહ થયાં હતાં. યજમાન વૃત્તિથી કુટુંમ્બનું પોષણ ચાલતું. જો કે એક નિર્ધન અને નાના ગામડામાં, આ વેદાન્ત કેસરીનો જન્મ થયો હતો છતાં એમણે બતાવી આપ્યું કે ઐહિક કે પારલૌકિક ઉન્નતિમાં સાધનહીન નિર્ધન અવસ્થા, કોઈ પણ રીતે બાધક નથી. એમના જેવી વિરક્ત, વિખ્યાત અને વિજ્ઞાન પૂર્ણ, આદર્શ મહાન વ્યક્તિઓને, પરમાત્મા કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરે છે, એ એમના જીવન ચરિત્રથી આપણને સ્પષ્ટ સમજાય છે.

બાલ્યાવસ્થામાં માતાના અભાવે, તેમને ઉછરેલ હોવાથી, માતાના કુદરતી દૂધની ઉણપને લઇને એમના શરીરનો બાંધો, છેવટ સુધી કૃશ રહ્યો હતો.

તેમની સ્મરણ શક્તિ બહુ જ તીવ્ર હતી. તેથી કાવ્યોનાં કાવ્યો મોંઢે કરી લેવાનો તેમને પ્રથમથી જ સ્વભાવ પડી ગયો હતો. તેમણે અનેક આર્થિક સંકટો વેઠી, અવિરત પરિશ્રમ વડે વિદ્યોપાર્જન કર્યું.

હતું. અને પંજાબની વિશ્વ વિદ્યાલયની એમ. એ. ની ઉપાધિ પ્રાપ્ત કરી હતી.

એમની સમસ્ત દિનચર્યા અભ્યાસ પરાયણુતામાં જ વ્યતતિ થતી હતી. ક્ષણુ ભરના અવકાશને પણુ એ વ્યર્થ જવા દેતા નહિ વળી વિદ્યાભ્યાસના અથાગ પરિશ્રમ કરવાની સાથે. દરરોજ પ્રભુ પ્રાર્થના પણુ તેઓ આર્ત હૃદયથી કરતા, હરતાં ફરતાં, "હે રામ! હે કૃષ્ણુ!" ના ઉદ્‌ગારો તેમના મુખમાંથી વારંવાર નીકળતા. તેઓએ ઉર્દુ, સંસ્કૃત, અને અંગ્રેજી-ત્રણે ભાષાનું ઉત્તમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું. ગણિત શાસ્ત્રમાં તો એમણે એટલી બધી પ્રવીણુતા મેળવી હતી કે સામાન્ય વિદ્યાર્થીઓ જે દાખલા લખીને પણુ ગણી ન શકે તેવા કઠિન દાખલાઓ તેઓ મોઢેથી ગણી શકતા હતા. તેમની સાથે લક્ષ્મીજીનાં રૂષ્ણું બહુ ચાલ્યાં. એ તો એવાં ને એવાંજ એમની કલાના આધિપત્ય (એમ. એ.) સુધી મૂંગાં દૂર, દોહ્યલાં બનીને બેસી રહ્યાં. એમના કાન્તની કાંતિ સમા. કૃષ્ણુની કલાના કમનીય બાલકની એમણે કસોટી કર્યા કરી. બહુ તાવ્યા, બહુ પારખ્યા. એ તો રામને કૃષ્ણુ દર્શન થયાં તોય ન રીઝયાં; રામ બાદશાહે તેની જરા પણુ દરકાર ન કરી. દ્રવ્ય સંચય ન કરતાં નિરંતર નિર્ધન અને સાધન રહિત અવસ્થામાં પણુ ચક્રવર્તિ મહારાજા જેટલો આનંદ માણ્યો. જે સમયે માસિક દોઢસો ઉપરાંત આવક હતી ત્યારે પણુ ગરીબ વિદ્યાર્થીઓને સહાય આપવામાં, પુસ્તકો ખરીદવા વગેરેમાં દ્રવ્યનો ઉપયોગ કરી નાખતા.

(૨) **મિતાહાર અને સાદો ખોરાક:** તેમના સહાધ્યાયી લખે છે કે "ગોસાંઈજીનો આહાર કેવળ દૂધ જ કહેવો જોઇએ કોઇ કોઈ વાર દિવસે તેઓ ભોજન પણુ કરી લેતા હતા, અમે પાસે બેસીનેજ ભોજન કરતા. મને નથી સાંભળતું કે કોઇ વાર એમણે પાતળા પાતળા બે ફૂલકા કરતાં વિશેષ ભોજન કર્યું હોય. લાગ લગાટ દિવસોના દિવસો સુધી, કેવળ દૂધ પીને જ, સંતોષ માનતા હતા. હું એમને કોઇ વાર મેવો

વગેરે ખાવા માટે આગ્રહ કરતો તો માન રાખવા ખાતર નામ માત્ર જ થોડું ખાઈ પી લેતા.

એમના પ્રિયપાદન દૂધ પ્રતિ તો એમનો ખાસ પક્ષપાત હતો. દિવસોના દિવસો સુધી, દૂધ પર નિર્વાહ કરી રહેતા, તેઓ મિત્રોનું આતિથ્ય પણ આગ્રહથી દૂધથી જ કરતા. તેઓ એક પત્રમાં લખે છે. કે "અનાજ ખાધાને આજ આઠ દિવસ થયા છે. કેવળ દૂધ જ પીઉં છું. પૂરા ત્રીસ માઈલનું ચક્કર લગાવી રહ્યો છું. પણ જરાએ થાક માલમ નથી પડતો." આમ વખતો વખત દૂધના આહાર પર રહી, પોતાની પ્રકૃતિમાં બળ તથા સાત્વિકતાનો વધારો કરતા તેઓ કહેતા હતા કે "મારા અનુભવમાં તો એમ આવ્યું છે કે જો આપણું જઠર નિરોગી હોય તો આપણુને અત્યંત આનંદ, પ્રફુલ્લતા, ચિત્તની એકાગ્રતા, પરમાત્માનું સ્મરણ અને અંતઃકરણની શુદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. બુદ્ધિ અને સ્મરણશક્તિ અત્યંત તીવ્ર થઈ જાય છે. પહેલાં તો હું બહુ જ થોડું ખાઉં છું અને બાજું એ કે જેટલું ખાઉં છું તેને સારી રીતે પચાવું છું.

સ્વામીજીનો અલ્પાહાર અને રસનેન્દ્રિય ઉપર અસાધારણ સંયમ, તેમના અલૌકિક બુદ્ધિ સામર્થ્યનો પિતા હતો.

(૩) કુદરતી જીવન અને પહેરવેશ

ખાનપાનની સાદાઈ સાથે પહેરવેશમાં પણ તેઓ અત્યંત સાદા રહેતા હતા. ગરમી અને વરસાદના દિવસોમાં પણ સાદાં ધોતિયાં અને કેડિયું જ પહેરતા, અને માથું તો ઘણે ભાગે ઉઘાડું જ રાખતા બહાર જતા ત્યારે સાદી મલમલનો ફેંટો બાંધી લેતા. એમના માથા પર ટોપી જોવાનો કોઇને કદી પણ પ્રસંગ પડયો નથી. સખ્ત શિઆળાની ઋતુમાં કેવળ જાડા કાશ્મીરી પટ્ટના કોટથી ચલાવી લેતા

રાત્રે પણ બહુ થોડો ઓઢવા પાથરવાનો સામાન વાપરતા. અંગ્રેજી ઢબનાં કોટ અને કપડાં અને જોડા વાપરવાનું તેમને પસંદ જ નહોતું.

અરણ્યના અગોચર માર્ગ પર કે હિમાચ્છાદિત શૃંગો ઉપર, ઉપાનહ કે મોજાં પહેરીને ચાલવું એ તો એક મહાન પાપ છે એમ ગણતા. તેઓ કહેતા કે ઉઘાડી જમીનનો સ્પર્શ મારા ઉઘાડા પગમાં સર્વવ્યાપી ચૈતન્ય પ્રેરે છે. અમેરિકાનાં અત્યંત શિતળ સ્થાનોમાં પણ, સાધારણ વસ્ત્રો પહેરીને ફરતા હતા.

ગૃહસ્થાશ્રમમાં વિષયવાસના પર વિજય

બાળલગ્નરૂપી રાક્ષસી રિવાજને વશ થઈ તેમના પિતાએ કેવળ તેમની બે વર્ષની વયે, વિવાહ કરી દશમે વર્ષે તેમનું લગ્ન પણ કરી નાખ્યું હતું. આમ હોવાથી યુવાવસ્થાના પ્રારમ્ભકાળથી જ તેમને ગૃહસ્થાશ્રમ સ્વીકારવો પડયો હતો. પરંતુ તેઓ ફક્ત બે વર્ષ જ લગ્નાવસ્થામાં સ્ત્રી સાથે રહ્યા હતા અને આ અલ્પ સમયમાં પણ તેઓએ આધુનિક યુવકો માફક કામાસક્તિના ગુલામ ન થતાં, વિષય વાસનાને વશ કરી હતી. તેઓ આ સમયનું વર્ણન કરતાં કહે છે કે "અનુભવ થયા પછી રામ પૂરાં બે વર્ષ ગૃહસ્થાશ્રમમાં રહ્યો હતો. ધર્મપત્નીને વેદાંતનું શિક્ષણ આપ્યું હતું. તે ફૂલ લાવતી. ધૂપ દીપ કરતી, અને આત્માનંદમાં મગ્ન રહેતી. પૂજા સમાપ્ત કરીને તે રામ-પ્રતિ એકાકાર દૃષ્ટિ કરીને ધ્યાનમાં બેસતી અને એવી રીતે ૐનો ધ્વનિ કરતાં કરતાં રામમાં આત્મદર્શન પામતી.

"પોતાના આત્મામાંજ રામનો અર્થાત ઈશ્વરનો અનુભવ કરતી પરસ્પર એ જ વિચારોનો વિનિમય થતો. ઉભય એક બીજાનાં આત્મ દર્શન પામતાં અને માત્ર સહધર્મ અને સદાચારની સાધનામાંથી

આત્મસાક્ષાત્કાર થતો. રામે તેને ઉન્નતસ્થિતિમાં આણી હતી. થોડા સમય સુધી એ સ્થિતિ ચાલુ રહી. મહિનાઓ વીતી ગયા, કામવાસના અધમ વિચારો અને દેહની સંપૂર્ણ વિસ્મૃતિ થઈ ગઈ અને અમે બન્ને મુક્ત થયાં. પતિપત્નીના સંબંધનો વિચાર માત્ર પણ નહોતો રહ્યો. ત્યાં એ સંબંધનો આભાસ પણ ક્યાંથી થાય? તે રામને પોતાનો પતિ નહોતી સમજતી, રામ તેને પોતાની પત્ની નહોતો માનતો." તેમની સ્ત્રી, પતિપરાયણ અને આજ્ઞાંકિત હતા. તેમણે હિન્દી ભાષાનો અભ્યાસ કર્યો હતો. અને તે તેઓ ભક્ત કવિ તુલસીદાસનું રામાયણ તથા ભગવદ્‌ગીતા અને ભાગવત વગેરે ગ્રંથોના વાંચનથી પોતાનો સમય વ્યતિત કરતાં હતાં. વિષયેચ્છા તરફ ન વળતાં પોતાની નિરક્ષર સ્ત્રીને સ્વામીજી યથાશક્ય ઉચ્ચ કોટિએ લઈ જવા સમર્થ થયા હતા. અને પોતાના શિયળવ્રતમાં સહાયક બનાવી શક્યા હતા.

પોતાની સ્ત્રીસંગ વૈરાગ્ય સાધના સંબંધમાં તેઓએ સ્વમુખે વાત કરી છે કે "એક વાર રામનું મન બગડયું. લાહોરમાં મકાનની અગાશી ઉપર એ હતો. ત્યાંથી તેણે બીજા મકાનમાં કોઈ સ્ત્રીને નગ્નાવસ્થામાં જોઈ પરંતુ મનની બગડેલ અવસ્થા જોઈને એણે તો તરતજ છાતી કૂટવા માંડીને રોવા માંડયુ અને એ જ ક્ષણે નિશ્ચય કર્યો કે, **કાં તો મારે જાતે મરવું અથવા મારા મનને મારવુ"** ધન્ય છે એ નિશ્ચય ને! અને એ નિશ્ચયના સામર્થ્યમાં તરી આવતાં, સરળતા, સત્ય અને સમર્પણને! આવા નિશ્ચયવાન પુરુષને, કયો પુરુષાર્થ અલભ્ય છે.

[૫] જીવનનાં મહદ્ કાર્યો

(૧) અનેક જીવનકમલ ખીલ્યાં

ગોસ્વામી તીર્થરામમાંથી રામ સ્વામી બન્યા પછી એમના

આત્મ સૂર્યથી અનેકનાં જીવન કમલ ખીલ્યાં. રામરશ્મિથી અનેકની આંખો જાગી, અનેકના જીવમાં જીવ આવ્યા, ચૈતન્યના ફુવારા ફૂટયા, કવિતાની કલાઓની પાંખડીઓ ઊઘડી. સૌને રામે રામ બનવા આજ્ઞા કરી; પૂરાય તેટલું ચૈતન્ય પુર્યું. સૌમાં પ્રાણ ફૂંકયા. સૌનાં જીવનપથ પર ઉજાસ પાડયો, સૌના માર્ગ અજવાળ્યા અને સૌને દિવ્ય પ્રકાશ આપ્યો. સૌને એ પ્રકાશમાં દિવ્ય પથ સૂઝે, સૌને આત્મસિદ્ધિ થાય એ જ રામના પરિશ્રમની સાર્થકતા અને આપણી મનોવાંછના !

વિદેશમાં આનંદ, ઉત્સાહ, જાગૃતિ, ચેતના અને ઉત્કર્ષનો અનુભવ થયો. મારો ભારત, અન્ય પ્રગતિપ્રધાન દેશસમો થાય. મારા દેશબંધુઓ એવા સ્વતંત્ર થાય મારાં સ્વરૂપો મુક્ત થાય એ સ્વપ્ન ભાવનાઓ એમના સ્વરૂપમાં જડાઇ ગઈ. ભારતનાં સંતાનોને એના ઉપાય બતાવ્યા. એના સંકેત કર્યા, એમણે બહેરા આગળ જાગૃતિના શંખ ફૂકયા, પણ ભારત તે ભારત એની ઊંઘ તોયે ન ઊડી. એટલે એમણે વિશેષ શક્તિ ભરવા. વિશેષ ઓજસ પૂરવા એકાન્ત સેવનનો સંકલ્પ કર્યો. પાછું હિમાલય પ્રયાણ કર્યું. જ્ઞાનના, વિદ્યાના, અનુભવોના, શક્તિના અરે સર્વસ્વના સમર્થ સૂર્યસમા, અનેક રશ્મિધર કલાવાન થવાની એમણે ગંગામાં ગૂમ થયા પહેલાં તૈયારી કરવા માંડી હતી.

(૬) બ્રહ્મચર્યથી શરીરશક્તિની પ્રાપ્તિ

અમેરિકાના શાલ્ટાના ઝરાઓની ખીણોમાં, ત્યાંના પ્રવાસીઓ, દૂર મૂળ સુધી દોડવાની શરત રમતા તેમાં રામ એકવાર દોડી સૌથી પ્રથમ આવ્યા હતા. એક ભારતીય સંન્યાસીના આ શારીરિક અદ્ભુત પરાક્રમથી, લોકો વિસ્મય થયા હતા. એકવાર ત્યાંના સિપાઇઓની ૩૦ માઇલ દોડવાની શરતમાં પણ તેઓ કેવળ ગમ્મત ખાતર દોડીને

સૌથી બે કલાક પહેલાં આવી ગયા હતા. તેઓ હમ્મેશ અતિ ત્વરાથી ચાલતા હતા. .ખાસ લક્ષમાં લેવા યોગ્ય એ છે કે બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી દુધ જેવા સાદા અલ્પાહારથી તેમણે જન્મનો અશક્ત બાંધો સુધારી આવી ખડતલ શારીરશક્તિ મેળવી હતી.

(૭) દવા વિના દર્દનિવારણ

અમેરિકાના નિવાસ કાળે આન્તરિક વેદનાઓથી પીડાતાં થોડાં જિજ્ઞાસુઓને જેમ એમની પાસેથી શાન્તિ મળતી ગઈ, તેમ તેમ, શારીરિક પિડા ભોગવતા વ્યાધિગ્રસ્ત લોકો પણ શ્રદ્ધાથી, એમની પાસે આવવા લાગ્યા પરંતુ સ્વામીરામ એવી સાંસારિક ઉપાધિઓથી નિરંતર મુક્ત રહેતા. કોઈપણ જાતની વ્યક્તિવિષયક અથવા ચમત્કારનો આભાસ થાય એવી વાતો, કે ક્રિયાઓથી હમ્મેશ દૂર રહેતા. છતાં એ રોગીઓ રામનેં ખબર ન પડે તેમ પાછળથી એમનાં વસ્રને સ્પર્શ કરી દેતા અને પોતાની શ્રદ્ધાના ફળરૂપે વ્યાધિમાંથી મુકત થતા.

અમેરિકામાં એક સરોવરને કિનારે, રામ એકાન્તમાં રહેતા અને પોતાનો સમસ્ત સમય, ૐકારના સંગીતમાં અને ગુંજનમાં વ્યતિત કરતા હતા. ત્યાં આસપાસનાં અનેક દુઃખી જનોને એમના નિવાસથી આશ્વાસન મળતું અને ત્યાં એક હવાફેર કરવા માટેનું આરોગ્યાશ્રમ હતું. ત્યાંના લોકોને એમનામાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થઈ હતી. ઘણુા-ઓના વ્યાધિ દૂર થતા અને તેઓ રામને અધ્યાત્મ વૈદ્ય તરીકે "દૈવી વૈદ્ય"ના નામથી ઓળખતા.

(૮) અદ્દભુત કાર્યોથી ઇસુખ્રિસ્તની ઉપમા મેળવી :

વ્યાખ્યાનો લેખો, સત્સંગો, સભાઓ અને વનવિહારોથી, પશ્ચિમમાં પૂર્વ ખડું કર્યું. વિલાસમાં ત્યાગ પૂર્યા, કાંચનનો એ ત્યાગી

વિરક્ત ખ્રિસ્તિ બનીને પૂજાયો, વખણાયો, અનેકનાં જીવનમંદિરમાં એણે અનંત જીવનનાં દ્વાર ઉઘાડયાં, આત્મધનના ભંડાર દેખાડયા શિષ્ય-શિષ્યાઓનાં જીવનમાં રસિકતા, કલા, કવિતા અને ધર્મસામગ્રી ભર્યાં. ભારતવર્ષની કથાઓ કહી, એની જનતાનાં દુઃખો રેડયાં, એના ઇતિહાસોની ગાથાઓ સંભળાવી, એની સંસ્કૃતિના ગુણાનુવાદ ગાયા, ગૌરવ વર્ણવ્યું, જ્ઞાન-વિજ્ઞાન દેખાડયાં અને સૌથી વિશેષ. સ્વયં-સાક્ષાત્ ત્યાગી જ્ઞાની—વિજ્ઞાની થવા રાજ્યા અને વિરાજ્યા.

(૯) ૐમંત્રનો અદ્‌ભુત પ્રભાવ:

એમના વ્યક્તિત્વથી અનેક સ્ત્રી-પુરુષો આકર્ષાઇને, એમની પવિત્રતાથી પવિત્ર થતાં તેમના ભાવને હૃદયંગમ કરી, જીવનમાં આનંદ અને માધુર્ય અનુભવતાં. અને એમનાં વિદ્વતા, ત્યાગ અને જ્ઞાનનો લાભ પ્રાપ્ત કરી, "ૐ" અને આત્મસાક્ષાત્કારનાં સાધન બનતાં.

એમના વ્યાખ્યાનના પ્રભાવથી મુગ્ધ થઇને, એક વર્તમાન પત્રે "જીવિત ઇસુ ખ્રિસ્ત અમેરિકામાં પધાર્યા છે" એવું મથાળું કરીને એમના ગુણાનુવાદ ગાઈ, ખૂબ પ્રશંસા કરી હતી.

(૧૦) જાપાનમાં સફળતાનું રહસ્ય શીખવવું

સંસારમાં, સફળતામાં ઊંચે ચઢતી જાપાનીઝ પ્રજાને પણ એમણે "સફળતાનું રહસ્ય" શીખવ્યું. પ્રજા સંતોષાઈ, એમના ઓજસ્થી અંજાઇ. જાપાનની ઉન્નતિએ રામને ભારતની અવનતિની ઓળખાણ કરાવી, ભારતનો ઉદ્ધાર, ભારતની ઉન્નતિ, સ્વદેશની સ્વતંત્રતાનાં નવીન સ્વપ્નોની રાત્રીઓ રાગના જીવનમાં ઊતરી. કેાદેશ ભક્તોની છાયાનો તે અંધકાર હતો કે દેશ કાલબદ્ધ હૃદયોનો માનસ ચંદ્રની એ બીજ ઊગી નીકળી. રામને એ ઇદમુબારક લાગી અને દેશહિતની બાંગ પુકારી!

(૧૦) જળ સમાધિથી થયેલ દેહ પતન :

સ્વામીજીનો અંતિમ નિવાસ હિમાલયની ઉપર હતો. સ્વામી રામ પોતાના જન્મ દિન–કાર્તિક શુકલ પ્રતિપદાને એક દિવસ આગળ, એટલે દિવાળીને દિવસે ગંગામાં સ્નાન કરવા ગયા. ત્યાં જે પથ્થર ઉપર તેઓ ઊભા હતા તે પથ્થર જળ પ્રવાહના અત્યંત વેગથી, પગ નીચેથી ખસી ગયો અને સ્વામીજી ઊંડા પાણીમાં તણાઇ ગયા. બહાર નીકળવા ઘણી મહેનત કર્યા છતાં તીવ્ર વેગમાં તેઓ વધારે તણાઈ નિરોધાન પામ્યા ! પાણીમાં અદૃશ્ય થતી વખતે ૐ ૐ ૐ ની તેમણે ગર્જના કરી હતી. મરણ સમયે તેમની ઉંમર માત્ર તેત્રીસ વર્ષની જ હતી. પરંતુ, આ અલ્પાયુષમાં પણ તેમના કૃપા પ્રસાદથી અનેકના જીવનમાં પરિવર્તન થયાં હતાં એમના સંસર્ગથી અનેકના હૃદયમાં જાગૃતિ થઇ હતી. એમના દૃષ્ટિ-પાતથી અનેકના પ્રાણમાં ચેતનતા સ્ફુરી હતી. સ્વામી રામ ગયા, અરે કહો કે એમનું સ્થૂલ શરીર ગયું. અનુભવના ઉદ્ગાર અને જીવનનો પ્રકાશ વહેંચી એમનું યશ : શરીર તો અનંત કાલને માટે અરરત્વ પામી ચૂકયું છે. અલબત્ત સ્થૂલ ભાવે, આવા સમર્થ દેશ હિતૈષી સન્યાસીનો ભારત વર્ષને અકાળે વિયોગ થયો, એ દેશનું મહાન્ દુર્દૈવ છે.

(૧૩) અનુકરણીય જીવનચરિત્ર પ્રેરિત પુરૂષાર્થ

આપણે તો એમના ઉપદેશોમાં એમનું દર્શન કરવાનું રહ્યું એમની જીવન કલાની જે છૂટી છવાઇ રૂપરેખાઓ અત્યાર સુધીમાં આપણે જોઈ તેમાંથી એમના દૈવી જીવનનાં મીઠાં સંસ્મરણોદ્વારા આપણા જીવનમાં રસ રેડવાનો રહ્યો. અને જેટલું એમના ઉપદેશામૃતમાંથી પાન કરી

જીવનની તૃપ્તિ પ્રાપ્ત કરીએ, સચ્ચિદાનંદનો જેટલો અનુભવ કરીએ ત્યાગ વૃત્તિથી પર હિતનાં કાર્યોમાં પ્રવૃત્ત રહીએ, એટલો જ આ મહા પુરૂષના જીવનની કલાઓ ઉકેલવાનો અર્થ અને એટલું જ રહસ્ય.

[૫] મોહનદાસ ગાંધી

(૧) જન્મ અને બાલ્યાવસ્થા

આધુનિક હિન્દનો આ પ્રખ્યાત સૂર્ય, જેની પોતાના અપૂર્વ સંયમ બળને લીધે, કરોડો કૃતજ્ઞ દેશીઓથી " મહાત્મા ગાંધીકી જય " બોલાવાય છે, જેના પ્રભાવથી ધનિકોનો દાનપ્રવાહ તેમની ઇચ્છાનુસાર વહે છે, જેની નિર્ધનતા નિવારક રેંટિયા પ્રવૃત્તિએ દેશમાંથી કરોડો રૂપીઆ ધસડાઈ જતા અટકાવી, અસંખ્ય ભૂખ્યાને ભૂખ ટાળવાનો માર્ગ બતાવ્યો છે; જેણે દેશના હિત ખાતર અદ્વિતીય આત્મભોગ આપી, પોતાના નીતિબળ વડે જગતના મહાન પુરૂષ તરીકે પ્રસિદ્ધિ મેળવી છે અને જેઓ બ્રહ્મચર્યવ્રતના મહાન ઉપાસક હોઈ, દરેક દેશભક્ત યુવકને આજીવન બ્રહ્મચારી રહેવાને અગર, નિદાન ત્રીસ વર્ષ સુધી લગ્નાવસ્થા ન સ્વીકારવાનું પણ લેવા આગ્રહ કરે છે એવા આ પ્રાતઃસ્મરણીય કર્મવીરનો જન્મ સને ૧૮૬૯માં પોરબંદરમાં થયો છે.

તેઓનાં માતાપિતા, કરમચંદ ગાંધી કુટુમ્બ પ્રેમી સત્યપ્રિય, શૂરા પણ ક્રોધી હતા. તેઓ પોરબંદરમાં કારભારી હતા. પછી રાજકોટમાં અને થોડો વખત વાંકાનેરમાં દિવાન હતા. તેમની કેળવણી તદ્દન સામાન્ય હતી. આમ છતાં વ્યવહારૂ જ્ઞાન એવા ઊંચા પ્રકારનું હતું કે ઝીણામાં ઝીણા પ્રશ્નનો ઉકેલ કરવામાં કે હજાર માણસોની પાસે કામ લેવામાં તેમને મુશ્કેલી ન આવતી.

તેમની માતા પુતળીબાઈ સંસ્કારી અને સાધ્વી સ્ત્રી હતાં. તે બહુ ભાવિક હોઈ, કઠણમાં કઠણ વ્રતો આદરી, નિર્વિઘ્ને પૂરાં કરતાં એકી વખતે સાત સાત દહાડાના ઉપવાસ કરતાં. લીધેલાં વ્રત મંદવાડ આવે તો પણ ન જ છોડે. તેઓ વ્યવહારકુશળ હોવાથી રાણીવાસમાં પણ તેમની સલાહ પૂછાતી. તેઓ હમ્મેશ દુઃખીને મદદ કરતાં. મદિરા અને વ્યભિચાર ત્યાગની તેમની પાસે પ્રતિજ્ઞા લેવડાવ્યા પછી આ સ્ત્રીએ ગાંધીજીને વિલાયત જવાની રજા આપી હતી. બાળપણમાં આવી સદ્‌ગુણી સ્ત્રીએ તેમનું ચારિત્ર ઘડયું છે. ગાંધીજી અતિશય શરમાળ છોકરા હતા. કોઈને છેતરવું અગર અસત્ય બોલવું એ તેમને અતિશય આકરૂં લાગતું. તેથી કદી પણ તેઓ આ પાપ કરતા નહિ. તેમનામાં સત્ય સદ્‌ગુણની પ્રતિષ્ઠા છેક નાની વયમાં થયેલ હોવાથી આગળ જતાં તેમણે અનુકરણીય સત્યના પ્રયોગો કરી અક્ષય કીર્તિ સંપાદન કરી છે.

(૨) વકીલાતને બદલે દેશસેવાઃ

તેઓએ સત્તરમે વર્ષે અમદાવામાં મેટ્રીકની પરીક્ષા પાસ કરી હતી. છતાં વિલાયત જઈ, લંડન યુનિવર્સિટિની મેટ્રીકની પરીક્ષા ફરી પાસ કરી, બેરીસ્ટર બન્યા હતા. આધુનિક સમયમાં જે ધોરણે વકીલો પોતાનો ધંધો ચલાવે છે, જેને લીધે સ્થળે સ્થળે દિન પ્રતિદિન કલેશ અને કંકાસમાં વધારો થયે જાય છે. જે વધારવામાં વકીલોનું હિત સમાયેલું છે. અને જે વધારવાને માટે, તેમાંનો મોટો ભાગ હમ્મેશ મંથન કર્યા કરે છે તેવા કનિષ્ટ અને નીતિભ્રષ્ટ કરનાર ધંધાનો પોતાની આજીવિકાના સાધન તરીકે લાભ લેવો એ ઘણું દોષમય કાર્ય લાગવાથી, તેમણે તે ધંધો હમ્મેશને માટે છોડી દીધો છે અને હાલ તેઓ સાદામાં સાદું સાધુજીવન ગાળી દેશહિતનાં કાર્યો કરે છે.

જેટલાં વર્ષ તેમને વકીલાતનો ધંધો કરવો પડયો છે.

તે સમયમાં પણ પોતાનું પ્રમાણિકપણું જાળવી પ્રતિપક્ષીઓમાં પડેલી તૂટ સાંધવા પ્રયત્ન કર્યો છે. આમ હોવાથી તેમણે લીધેલા કેસોના મોટા ભાગની તેમની ઓફિસમાં જ માંડવાળ કરાવી આપી છે, તેમણે કજીયા દલાલોને કદી કમીશન આપ્યું નથી. તેઓ એમ માને છે કે વકીલનું કર્તવ્ય કજીયા ઘટાડવાનું હોવાથી તેણે બન્ને પક્ષમાં સમજુતી કરાવવી જોઈએ. તેઓ પોતાની આત્મકથામાં કહે છે કે—

" વકીલાતના ધંધા દરમ્યાન પણ મારૂં ઘણું કામ તો ઓફિસમાં બેઠે સલાહ આપવાનું ને દસ્તાવેજો ઘડવાનું અથવા કજીયા ચૂકવવાનું હતું. નેપોલિયન બોનાપાર્ટનો એવો અભિપ્રાય હતો કે વકીલાતનો ધંધો, મનુષ્ય સ્વભાવને બગાડયા સિવાય રહેતો જ નથી. જેને વારંવાર જુઠાંને સાચું ને સાચાને જુઠું કહેવાની ટેવ પડે અને અવળો ઈન્સાફ થાય ત્યારે જે રાજી થાય, તે કેદી સત્યા સત્યની પરખ કરી શકતો જ નથી. બચપણથી જ સત્યના પરમ પ્રેમીને આ સત્યબાધક ધંધો અપ્રિય લાગે, તેમાં કાંઈ આશ્ચર્ય નથી.

(૩) દેશ સેવાનાં મહદ્ કાર્યોઃ

(૧) દક્ષિણ આફ્રિકાના પોતાના નિવાસ દરમ્યાન સત્યાગ્રહની લડતથી ત્યાં વસતા દેશીઓને થતા અનેક અન્યાયો અટકાવ્યા અને સર્વ ધર્મના સ્વદેશીઓમાં ઐકય ફેલાવી અહિંસાત્મક સત્યાગ્રહરૂપી પ્રબળ શસ્ત્રથી તેઓ દેશસેવાનાં અન્ય અનેક મહદ્ કાર્યો કરવા સમર્થ થયા છે. તેઓ માને છે કે સત્યાગ્રહ એ સર્વધારી તલવાર છે. વાપરનાર તથા જેના પર તે વપરાય છે તે બન્ને સુખી થાય છે. તે લોહી કાઢતી નથી છતાં પરિણામ તેથી પણ ભારે લાવી શકે છે. સત્યાગ્રહી દુઃખ સહન કરીને સામાવાળાના હૃદય પર અસર કરે છે.

(૨) દેશમાં સર્વને વસ્ત્ર પૂરાં પાડી શકે તેવાં તમામ સાધન છતાં પરદેશી કાપડ, પ્રતિ વર્ષ સાઠ કરોડ રૂપીઆ ઘસડી જતું હોવાથી અને દેશ ઉત્તરોત્તર નિર્ધન થતો હોવાથી, રેંટિયા પ્રવૃત્તિનો પ્રચાર કર્યો છે. અને હાથ-કંતામણુ અને હાથવણામણુની સ્વદેશી ખાદીનો ઉપયોગ કરવા અનેક પાસે પ્રતિજ્ઞાઓ લેવડાવી કરોડો રૂપીઆને બહાર જતા અટકાવ્યા છે. અને ભૂખ્યાંને નિર્વાહનું નિર્દોષ સાધન બતાવ્યું છે.

(૩) સ્વરાજ્ય પ્રાપ્તિ માટે મહાન્ દેશભક્તો સાથે રહી, ભગીરથ પ્રયત્ન કરેલો છે. અને જનહિત કાજે અનેક વખત જેલ પણુ ભોગવી છે.

(૪) દુઃખી મનુષ્યોને "દરિદ્ર નારાયણોને" સહાય કરવી એ, પોતાનું પ્રધાન કર્તવ્ય ગણી, ઈશ્વરી કોપના દુષ્કાળ જેવા પ્રસંગોએ જનસમૂહને આર્થિક સહાય અપાવી, અનેક પ્રાણીઓની આંતરડી ઠારી છે.

(૫) દેશમાં વિવિધ સ્થળે જઈ જનસમાજની રાજકીય સામાજીક અને આરોગ્યિક સુધારણા માટે, ગંજાવર સભાઓમાં ઉપદેશ આપે છે. તેમજ 'નવજીવન' અને "યુવાન હિન્દુસ્તાન્" નામનાં પત્રો પ્રસિદ્ધ કરી. (આ બન્ને હાલ તો બંધ થયાં છે. હમણાં તો હરિજન બંધુ (અંગ્રેજી) અને હરિજન દ્વારા લોકોમાં જાગૃતિ આણે છે. તેમની સાક્ષરી શબ્દ શણગાર અને નિષ્પ્રયોજન અલંકારના આડંબરથી મુક્ત વાણીએ કોટિ કોટિ હૃદયોને ડોલાવ્યાં છે. અને જીવનનો કલ્યાણ માર્ગ બતાવ્યો છે.

(૬) સત્યાગ્રહાશ્રમ સ્થાપી તેમાં ત્યાગ વૃત્તિવાળાં અને શુભ સંસ્કારી સ્ત્રી-પુરૂષોને રાખી, તેમને નીતિમય અને સાદામાં સાદું

જીવન ગળાવી અનેકને દેશોન્નતિકર અને પરોપકારી કાર્યો કરવાને અધિકારી બનાવી દેશને ઉત્તમ ચારિત્ર્યવાન્ અને સ્વાર્થ ત્યાગી દેશભક્તો પૂરા પાડયા છે.

(૭) આધુનિક પરિસ્થિતિમાં દેશોદ્ધારનું મહાન્ સાધન અખંડ બ્રહ્મચર્ય વ્રતપાલન છે; એ સિદ્ધાંતમાં તેમની દૃઢ માન્યતા હોવાથી તેઓએ, લગ્નાવસ્થા ન સ્વીકારતાં આજીવન બ્રહ્મચર્ય પાળવા દરેક યુવકને પ્રતિજ્ઞા લેવા આગ્રહ કર્યો છે. તે ઉપરાંત તેમણે પોતાના લેખોમાં વખતો વખત બ્રહ્મચર્ય વ્રતનો હૃદયસ્પર્શી મહિમા વર્ણવ્યો છે, એટલું જ નહિ પણ ઉક્ત વ્રત પાલન માટે વ્યવહારોપયોગી સૂચનાઓ પણ આપી છે.

(૮) તેમના પોતાના વર્તનના પ્રભાવથી ઉપદેશકોમાં વાણી અને વર્તનની એકતા આવતી ગઈ છે. પહેલાં સંસાર સુધારાની વાતો કરનાર પોતાના વિચારો અમલમાં ઓછા મૂકી શકતો. સ્વદેશની વાતો કરનાર વિદેશી પોષાકમાં જ સજ્જ રહે. હવે વાણી અને વર્તનનું ઐક્ય આણવાની ફરજ સમજાઈ છે. પહેલાં સુધારો એકલું કહેતા એટલે લોકહૃદય પર તેની અસર બહુ થોડી થતી, હવે કહે છે તે પ્રમાણે વર્તે છે, એટલે સ્વાભાવિક રીતે લોકો પર અસર સારી થાય છે.

(૯) કબીર, દાદુ મહારાજ, નરસિંહ મહેતો ઈત્યાદિ ધાર્મિક ભક્ત પુરૂષોને બાદ કરતાં અંત્યજોનો ખભો થાબડનાર મહાત્માજી જેવા આ યુગમાં પહેલાં બહુ જાણ્યામાં નથી. અંત્યજોના પ્રશ્નને તેમણે રાજકીય મહા પ્રશ્નો ભેગું સ્થાન આપીને એનું મહત્વ વધારી દીધું છે. છ કરોડ અસ્પૃશ્યોનો ઉદ્ધાર, એ મહાત્માજીના જીવનક્રમનો વિશિષ્ટ ધર્મ મનાયો.

(૧૦) આ અઠંગ તપસ્વીએ–સત્ય, બ્રહ્મચર્ય, અને અહિંસાના ઉપાસકે સ્વરાજ્યની ભીષણ ઘોષણા કરી, સમસ્ત દેશના હૃદયે હૃદયમાં યુવાન, વૃદ્ધ સર્વમાં, સ્વરાજ્ય પ્રાપ્તિનો ઉત્સાહ જાગૃત કર્યો છે. વિદેશી રાજ્ય સત્તાની અસહ્ય ગુલામી દૂર ફેંકી દેવાની ભાવના, સર્વવ્યાપી કરી છે. માનસિક ગુલામી હઠાવી મનમાં વાણીમાં અને કાર્યમાં નિડરતા અને એકતા આણી છે. માણસો વ્યવહાર ક્ષેત્રમાં ગમે તે પ્રવૃત્તિ કરતા હોય પરંતુ, સર્વનું "માતૃભૂમિની સેવા" એ એક ધ્યેય થઈ પડયું છે. સ્વરાજ્ય શા માટે જોઈએ છે એને માટે કેટલી યોગ્યતા મેળવવાની અને કેટલા ત્યાગની જરૂર છે, તે સર્વને સમજતા કર્યા છે. દેશહિત ચિંતકોમાં કાર્ય કુશળતા આણી, આ અદ્ભૂત ગવૈયાએ, દેશહિતના સંગીતના સૂરોમાં અદ્ભૂત મિલાવટ ઉત્પન્ન કરી, એકતાનતા આણી છે. ઈશ્વર આ હાજરાહજુર હૈયાત યોગીને દીર્ઘાયુષ્ય આપી એની તપશ્ચર્યાનાં હિન્દને મળેલાં ફળ એની નજરે જોવડાવે એ જ.

(૪) ધર્મ, નીતિ અને આરોગ્ય સંબંધી એમના સિદ્ધાંતો:

[अ] સત્ય

તેઓ કહે છે કે:—

(૧) સત્ય એ સર્વોત્તમ નીતિ છે.

(૨) આપણે આપણું જીવન, સત્યના નિયમાનુસાર ગમે તે ભોગે ગાળવું જોઈએ.

(૩) સત્ય સિવાય બીજું કદી કરવું નથી, એટલું જેણે ચોક્કસ કર્યું, તે સત્યાગ્રહી છે, ને તેવા માણસને દરેક વખતે ઉપાય સૂઝી

આવે છે. જીવન માત્ર સત્યમય હોવું જોઈએ. તે હળવે હળવે યમનિયમાદિ પાળવાથી આવે છે.

(૪) સત્ય ફાયદાકારક છે, માટે બોલવું એ ધર્મ વચન નથી, સત્ય એ જ સાક્ષાત્ ઈશ્વર છે, એમ ધર્મોએ માન્યું છે.

(૫) સત્યના જેવો દુનિયામાં બીજો વ્યવહારિક પદાર્થ નથી.

(૬) જ્યાં બોલવા વિશે શંકા હોય ત્યાં મૌન રહેવું એ સત્યવ્રતનું કર્તવ્ય છે.

(૭) સત્ય એ લોહચુંબક જેવી વસ્તુ છે. તે ચોતરફથી સત્યને ખેંચે છે.

(૮) સત્યનું આચરણ કરનાર તેના વ્યવહારમાં સફળ થયેલો ન દેખાય, તેટલા ઉપરથી આપણે સત્યના સિદ્ધાંતો નિષ્ફળ ગણી, કહાડી નથી શકતા.

(૯) સત્ય વિના નિર્દોષતા સંભવે જ નહિ. એટલે સત્યનું આચરણ એ જ મુક્તિનું દ્વાર છે.

(૧૦) સત્યમાં સર્વ ધર્મની સીમા છે. સત્ય એ પરમેશ્વર છે. સત્ય કરતાં પર એવો ધર્મ કોઈ નથી.

[ख] બ્રહ્મચર્ય

બ્રહ્મચર્યની શક્તિમાં તેમને અપાર શ્રદ્ધા છે. અને તેથી તેઓ તે વ્રતની ગુણપ્રશંસા સતત કર્યે જાય છે. તેઓ કહે છે કે "સત્યનું પાલન, બ્રહ્મચર્યનું પાલન, એ સામાન્ય ધર્મો છે. બ્રહ્મચર્ય એટલે કાન, આંખ, નાક, જીભ અને ચામડી—બધી ઈન્દ્રિયોનો સંયમ. આ ધર્મ કેવળ સંન્યાસીઓ માટે નથી. સદ્‌ગૃહસ્થો માટે પણ છે. આ સાદા નિયમો ન પાળતો હોય તે ગૃહસ્થ જ નથી. આ સંસારમાં

હિન્દુ તેમજ મુસલમાન-સંસારમાં, જો આપણે ઐક્ય રીતે રહેવું હોય, સ્વતંત્રપણે રહેવું હોય, કોઈના ગુલામ ન થવું હોય તો આ આપણું સૌથી પહેલું કર્તવ્ય છે.

કાયાને આપણે રોકી નથી શકતા તેથી તેને જતી કરી, પરમાર્થમાં પરોવી દઈ આત્મસિદ્ધિ કરવી. આમ કરવામાં બ્રહ્મચર્ય એ જરૂરી અને ઉત્તમ સાધન છે. એવો વિચાર અવકાશે મનમાં ખીલ્યા જ કરે છે.

બ્રહ્મચર્ય તેમજ બીજી બધી નીતિનો સમાવેશ સત્યની અંદર થાય છે. છતાં બ્રહ્મચર્ય એ સત્યની સાથે બેસી શકે એવું તેનું મહત્વ છે, એમ મને થયા કરે છે. એ બન્ને વડે કોઈ પણ અડચણ દૂર થાય એમ મારો દૃઢ વિશ્વાસ છે. ખરી અડચણો આપણા મનોવિકારની જ છે. બાહ્ય સંબંધ પર લેશ માત્ર પણ આધાર ન રાખીએ તો લોકો શું કહે છે, વિચાર કરવાને બદલે આપણે શું કરવું ઘટે છે, એ જ વિચાર કરીશું. હું નથી ધારતો કે આપણી લગ્નની કલ્પનામાં **કામ** ને અવશ્ય સ્થાન હોવું જોઇએ.

ધર્મસંબંધી વિચારો

તેઓ માને છે કેઃ—

(૧) આપણા શાસ્ત્ર સ્પષ્ટ રીતે જણાવે છે કે, યથાર્થ જીવન માટે સત્યનું યોગ્ય પાલન, બ્રહ્મચર્ય, અહિંસા, પરધનના હરણમાં સંયમ અને દૈનિક જરૂરીઆતો માટે જોઈતી ચીજો ઉપરાંત બીજી વસ્તુઓનો અપરિગ્રહ, અપરિહાર્ય છે. આ વિના દિવ્ય તત્ત્વનું જ્ઞાન સંભવી શકતું નથી. અહિંસા ધર્મ જેનું ક્રિયાત્મક રૂપ શુદ્ધ પ્રેમ અને દયા છે તેનો યોગ્ય અને પૂર્ણ વિકાસ જેના મનમાં થયો છે તેને આખું જગત નમે છે.

(૨) સદાચાર એટલે શું? સદાચારી પુરૂષ, સત્ય, અહિંસા, બ્રહ્મચર્ય, અસ્તેય, અપરિગ્રહ, નિર્ભયતા, આદિ વસ્તુઓનું પાલન કરવામાં, પ્રયત્નશીલ રહે છે, તે પ્રાણ છોડી દેશે પણ સત્યને નહિ છોડે.

(૩) બધી નીતિના નિયમોનું દોહન કરશું તો એમ જોઇશું કે માણુસ જાતનું ભલું કરવાનો પ્રયાસ કરવો એ જ ઊંચી નીતિ છે.

(૪) જેણે, આત્માને જાણ્યો નથી, તેણે કાંઇ જ જાણ્યું નથી. કૃષ્ણ પ્રસાદ પામવાનો એક જ સરળ રસ્તો છે, તે એ કે ધીમે ધીમે, બુદ્ધિપૂર્વક, સત્યાદિ ગુણોનું સેવન કરવું. ને બધા વિષયોમાંથી રાગ કહાડીને એક જ રાગ રાખવો.

(૫) એકાંત સેવન, સત્સંગ, શોધન, સત્કીર્તન, સત્વાંચન, નિરંતર શરીરમંથન, અલ્પાહાર, ફળાહાર અલ્પનિદ્રા, ભોગવિલાસ ત્યાગ, આટલું જે કરી શકે છે તેને મનોરાજ્ય હસ્તામલકની માફક પ્રાપ્ત થાય છે.

(૬) જે માણુસ પોતે શુદ્ધ છે, દ્વેષ કરતો નથી, ખોટો લાભ કોઇનો લેતો નથી, હમ્મેશ પવિત્ર મન રાખી વર્તે છે, તે જ માણુસ ધાર્મિક છે, તેજ સુખી છે. તેજ ધનવાન છે.

(૭) અપરિગ્રહ પાળનાર પાસે રત્નો નાચે છે.

(૮) સારાં કામોમાં નિષ્ફળતા હોતી જ નથી. કાર્ય પ્રમાણે ફળ મળ્યા જ કરે છે.

(૯) દાવાનળથી દૂર નાસો તેમ, અસતથી–અન્યાયથી નાસજો, નાસવું એટલે જ અસહકાર.

(૧૦) સેતાનની તદબીરજ એ હોય છે કે પાપને પૂણ્યનો ઢોળ ચઢાવીને રજુ કરવું. કે અજાણ્યા મુસાફર, અનાયાસેજ એની જાળમાં ફસાય.

(૧૧) જે માણુસ પોતાની ઇન્દ્રિયોને કાબુમાં રાખી, સીધે માર્ગે દોરી જાય છે તે ઠેકાણે પહોચવા લાયક બને છે. તેજ સ્વર્ગનો કે જગતનો અધિકારી બને છે. તે જ મોક્ષાર્થી કે ખુદાની પહેચાન કરનારો બની શકે છે.

(૧૨) જેની આપણે પૂજા કરતા હોઇએ તેના સદ્‌ગુણોનું અનુકરણ કરવું એજ ખરી પૂજા છે.

(૧૩) જેણે અહિંસા, સત્ય અને બ્રહ્મચર્યમાં પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી નથી અને જેણે સર્વ પ્રકારની માલીકી અને ધનવૈભવનો ત્યાગ નથી કર્યો તેવો કોઈ પણ મનુષ્ય શાસ્ત્રોને ખરેખર ન જ સમજી શકે, એ ધર્મ સૂત્રમાં, મારી સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા છે.

(૧૪) જે પુરૂષ સાધુ જીવન ગાળે છે, જેની વૃત્તિઓ સાદી છે જે સત્યની મૂર્તિ છે, જે નમ્રતામય છે, જેણે પોતાપણાનો અત્યંતિક ત્યાગ કર્યો છે તે પુરૂષ પોતે જાણે કે ન જાણે તો પણ ધર્માત્મા છે.

(૧૫) એક ક્ષણ પણ નકામી જવા દેવી તે જિંદગીમાંથી આયુષ્ય ઓછું કરવા બરાબર છે, ને ઇશ્વિરની ચોરી કરવા જેવું છે, એવું જાણીને ક્ષણે ક્ષણનો ઉપયોગ કરજો,

(૧૬) જે પોતાના શુભ વિચારોને માટે દુઃખ ખમે તે જ તે વિચારો ધરાવે છે. એમ કહેવાય, જ્યારે માણુસ પોતાનું કર્તવ્યપાલન કરે છે ત્યારે. તેનામાં દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ આવી જ જાય છે.

(૧૭) માણુસને ઇશ્વરે બુદ્ધિબળ આપ્યું છે. તે વડે અન્ય મનુષ્યોને આપત્તિમાં નાખી, દ્રવ્યોપાર્જન કરવાનું નથી; પરંતુ દુઃખી જનોનાં દુઃખ નિવારવા માટે તેનો ઉપયોગ કરવાનો છે.

(૧૮) શાસ્ત્રવચન, સત્યનું, અહિંસાનું, બ્રહ્મચર્યનું, વિરોધી હોય તે ગમે ત્યાંથી મળ્યું હોય છતાં તે અપ્રમાણ છે.

(૧૯) હજારો લોકો પાપ કર્મ કરે છે. છતાં, તેટલા ઉપરથી આપણને પાપ કરવાનો અધિકાર નથી મળતો. અને પાપ કરીને જ આપણે કુટુંબ નિર્વાહ કરતાં હોઈએ તેના કરતાં ભીખ માગીને કરવો એ વધારે સારૂં છે.

(૨૦) માણુસ જાતને માટે, આ સંસારમાં એક જ સાદો, સર્વવ્યાપી અને સર્વોપરિધર્મ હોઇ શકે, અને તે એ કે એક ઈશ્વરને વફાદાર રહેવું. અંતરમાં વસતા રામની જે આજ્ઞા સર્વોપરિ માનવી, અને રામને કોઈ કાળે આથમવા દેવો નહિ.

(૨૧) ખરી નીતિનો એ નિયમ છે કે આપણે જાણુતાં હોઈએ તે માર્ગ લેવો, એટલું બસ નથી, પણ જે માર્ગ ખરો છે. તે આપણે જાણુતા હોઈએ. તે માર્ગથી આપણે વાકેફ હોઇએ, અથવા નહિ તો પણ આપણે તે લેવો જોઈએ. એટલે કે જ્યારે આપણે જાણુતા કે અમૂક માર્ગ ખરો છે, ત્યારે આપણે નિર્ભય થઈ ઝંપલાવવાનું છે. એવી નીતિ જળાવાય તો જ આપણે આગળ વધી શકીએ.

(૨૨) જ્યાં પૈસો પરમેશ્વર છે, ત્યાં ખરા પરમેશ્વરને કોઈ પૂજતું નથી,

(૨૩) માણુસના જીવનનો પાયો નીતિ છે એ પાયાથી માણુસ ટપ્યો એજ ક્ષણેથી ધાર્મિક મટે છે. નીતિ નિયમોની ઉપરવટ થઈ ને,

ધર્મપાલન કરવાની વાત ભ્રમજાળ માત્રની છે દાખલા તરીકે માણસ જુઠ આચરે, દયાધર્મ છોડે, અસંયમી બને, છતાં ઈશ્વર પોતાની બાજુએ છે, એવો દાવો કરે એ હાસ્યાસ્પદ છે.

(૨૪) સત્યવિના નિર્દોષતા સંભવે જ નહિ. એટલે સત્યનું આચરણ એ જ મોક્ષનું દ્વાર છે.

(૨૫) મારે મન તો અહિંસા, એ સંસારના સંતાપ માત્રનું પરમ નિવારણ છે.

(૨૬) તમારા કામથી કોઇને દુઃખ ન થાય એટલું જ જાણવું, ને તે પ્રમાણે કરવું એ તમારી ફરજ છે.

(૨૭) દોલતની ખોળ ધરતીનાં આંતરડાંમાં કરવાની નથી; પણ માણસના હૃદયમાં કરવાની છે.

(૨૮) જેણે દાંત આપ્યા છે તે ચાવણું આપશે સર્પ વીંછી, વાઘ, વરૂ, વગેરે ભયાનક જંતુ કે પ્રાણીને પોતાનો ખોરાક જે આપી રહ્યો છે, તે માણસજાતને ભૂલવાનો નથી. આપણે જે વલખાં મારીએ છીએ. તે શેર બાજરીના કે મુઠી ધાનમાં નહિ. પણ ખટમધુરસ સ્વાદ કરવાનાં ટાઢ સહન થઇ શકવા પૂરતાં જેવાં તેવાં કપડાંનાં નહિ, પણ રેશમ કિનખાબનાં જો આ લવરી મૂકી દઈએ તો કુટુંબના ભરણપોષણની થોડી જ ચિંતા રહે છે.

(ક) આરોગ્ય સંબંધી ઉદ્‌ગારો

(૧) જેમ ખોયેલું રત્ન મુશ્કેલીથી હાથ લાગે છે. અને તેનું જતન કરવામાં જેટલો પ્રયાસ આપણે કરીએ છીએ તેના કરતાં તેને શોધવામાં ઘણો વધારે કરવો પડે છે. તેમ આરોગ્યરૂપી રત્ન આપણા હાથથી ગયા પછી, પાછું મેળવતાં, બહુ વખત અને પ્રયાસની હાનિ થાય છે. તેથી આરોગ્ય જાળવવા ઉપર વિચારવાન માણસે ખૂબ ભાર દેવાની જરૂર છે.

(૨) ઈશ્વરી કાયદા પાળવાથી જ શરીર આરોગ્ય રહી શકે. રાક્ષસી કાયદાને તાબે થવાથી શરીર આરોગ્ય ન મેળવી શકે. જ્યાં ખરૂં આરોગ્ય છે ત્યાં જ ખરૂં સુખ છે. અને ખરૂં આરોગ્ય મેળવવા સારૂં આપણે સ્વાદેન્દ્રિયજીભને જીતવી જ જોઈએ.

(૩) બહુ વિચાર કરતાં આપણે જોઇ શકીશું કે અસત્ય સંપટ બીજી મિથ્યાભાષણ, ચોરી વગેરે દોષ આપણે કરીએ છીએ. તેનું મહાકારણ આપણી સ્વાદેન્દ્રિયની સ્વતંત્રતા છે. જો આપણે આપણા સ્વાદને વશ કરીએ તો અન્ય વિષયોને નાબુદ કરવા એ બહુ સહેલું છે,

(૪) સ્વાદને સારૂં ખાવું એ તો આરોગ્યને નુકશાન કરનારૂં છે આપણા ખોરાકમાં મસાલા માત્ર બાદ કરવા એ બહુ જરૂરનું છે.

(૫) એ તો દેખીતું છે કે આપણે આપણા પેટને પરમેશ્વર ગણી તેની પૂજામાં જ જીવન ગુજારીએ, તો આપણે પશુપંખી કરતાં ઊતરતા જ હોવા જોઈએ.

(૬) આપણે આપણી ખરી હાજત ઉપરાંત ખાઈએ છીએ તેટલું ચોરીનું અનાજ છે જેટલું આપણે સ્વાદને અર્થે ખાઇએ છીએ તેટલું જ આપણા શરીરમાં દશ્ય કે અદશ્ય રીતે ફૂટી નીકળે છે. તેટલે દરજ્જે આપણે આપણું આરોગ્ય ગુમાવીએ છીએ. અને તેટલે દરજ્જે આપણે દુ:ખી થઈએ છીએ.

(૭) આરોગ્ય વિદ્યાના નિયમ પ્રમાણે, એાકેલી હવા એ એાકેલા અનાજ જેટલી ખરાબ છે. માણસ ખાવાને સારૂ જન્મ્યો નથી. અને ખાવાને સારૂ-જીવતો નથી. પણ પોતાના કર્તાની પહેચાન કરવા જન્મ્યો છે અને તે કામને સારૂ જીવે છે. એ પહેચાન શરીર નિભાવ્યા વિના થતી નથી. અને ખોરાક વિના તે નભે નહિ, તેથી ખોરાક લેવાની તેને ફરજ પડે છે.

(૮) **નીરોગી રહેવા ઇચ્છનાર માણસે બીડીને જરૂર તજવી જોઇએ.** દારૂ, તમાકુ, ભાંગ વગેરે વ્યસનો આપણા શરીરનું આરોગ્ય છીનવી લે છે. એટલું જ નહિ પણ તનનું અને મનનું આરોગ્ય હણે છે. આપણી નીતિનો અને ધનનો નાશ થાય છે. અને આપણે વ્યસનના ગુલામ બનીએ છીએ.

(૯) **દવા વિના દરદ જાય નહિ, આ મોટો વહેમ છે. અને આ વહેમથી જેટલા માણસો દુ:ખી થયા છે અને થાય છે તેટલા બીજા કારણોથી નથી થતા અને થવાના નથી. એટલે આપણે દરદ એ શું ?–એટલું સમજીએ તો કાંઇ શાંતિ રાખી શકીએ. દરદનો અર્થ દુ:ખ છે. રોગનો અર્થ પણ તેવોજ છે દરદનો ઉપાય લેવો એ બરાબર છે. પણ દરદ મટાડવા સારૂ દવા લેવી એ ફેગટ છે. એટલુંજ નહિ પણ તેથી ઘણી વેળા નુકસાન થાય છે. મારા ઘરમાં કચરો હોય તેને હું ઢાંકી દઉં એની જેવી અસર થાય, તેવી દવાની છે.**

અત્યંત સાદું સાધુ જીવન

તેઓ માને છે કે, જેઓ મહાનકાર્ય કરવા ઇચ્છતા હશે, પોતાની જિન્દગી પરોપકાર અર્થે ગુજારવા ધારતા હશે અને દેશસેવામાં પોતાનો દેહ અર્પણ કરવા માગતા હશે તેઓએ પહેલાં તો આત્મભોગ આપવો જોઇશે અને ગરીબાઈ સ્વીકારવી પડશે. આ હેતુથી મહાવીર, બુદ્ધ, વગેરે મહાત્માઓએ મહેલ અને વૈભવ છોડી સંન્યસ્ત લીધું હતું અને ઘણે ભાગે આ હેતુથી આ જન્મપર્યંત, હિંદુસ્થાનમાં હજારો માણસો સાધુ સંન્યાસી બને છે

દેશ સેવાને માટે આપણા લોકોએ સરાં સારાં મિષ્ટાન્ન મેવા ખાઈ, શરીર નાજુક બનાવવા કરતાં, જાડા અને સાદા ખોરાક ઉપર નિર્વાહ કરવો જોઈએ. નોકરી કરી પેટ ભરવા કરતાં અંગ મહેનતથી રોજી પેદા કરવી જોઈએ. અને વિષયવાંછના છોડી, બ્રહ્મચર્ય ધારણ

કરવું જોઈએ. આમ હોવાથી તેમને સાદામાં સાદી જિન્દગી પસંદ છે. અને તેઓ શહેર કરતાં ગામડામાં રહેવું વધારે પસન્દ કરે છે. શહેરની જિન્દગી તેની અનેક બદફેલીના કારણથી તેમને ત્રાસદાયક લાગે છે. ટ્રાન્સવાલ જેવા ઠંડા મુલકમાં પણ તેઓ ફક્ત બેવાર ખોરાક લેતા અને પાણી સિવાય બીજું કાંઈ પણ લેતા નહિ. ઘણે ભાગે પહેલી વખત બપોરના એક દોઢ વાગે જમતા અને તે વખતે સામાન્ય રીતે ફળાહાર કરતા અને સાંજના પોતાના હાથે રસોઇ બનાવી જમતા. ચા, કોફી, કોકો વગેરે કદી લેતા નહિ. વાસણ માંજવાનું, ઘર સાફ કરવાનું, બિછાનું કરવાનું અને તે ઉપાડી લેવાનું વગેરે પોતાને માટેનાં તમામ કામ પોતાને હાથે જ કરતા. જે કામ જાતે થઇ શકે તે નોકર પાસેથી લેવું, એ દરેક મનુષ્યને સમાન ગણનાર માણસને અઘટિત છે, એમ તેઓ માને છે. તેઓ ફક્ત આરોગ્યને જરૂર જોગી વસ્તુઓ ગ્રહણ કરે છે. અને મિતાહાર રાખે છે. તેઓ માને છે કે શરીરને કષ્ટ આપવાથી આત્મા વધારે નિર્મળ થાય છે. સખ્ત ઠંડીના વખતમાં પણ ઠંડા પાણીથી નહાય છે અને ખુલ્લી ઓશરીમાં સૂએ છે. તેઓ મિતાહારી છે એટલુંજ નહિ પણ અલ્પાહારી છે. તેમણે અનેક વખત દીર્ઘ અપવાસો કરેલા છે. છ વર્ષ સુધી, લાગલગાટ ફળાહાર કરી, વિષય વાસના તેમજ સ્વાદેન્દ્રિય પર વિજય મેળવ્યો છે. શરીર પર ફક્ત પંચીયું જ પહેરે છે. અને આ રીતે તેઓ અનુકરણીય, આદર્શ અને ત્યાગી સાધુ જીવન ગાળે છે.

(૫) તેત્રીસ વર્ષથી બ્રહ્મચર્ય પાલનઃ

આ લેખમાં, આ અદ્વિતીય મહાપુરૂષની સંક્ષિપ્ત જીવનરેખાને સ્થાન આપવાનો એ જ હેતુ છે કે પોતાની સ્ત્રી સાથે રહ્યા છતાં તેઓ સને ૧૯૦૬ થી એટલે છેલ્લાં તેત્રીસ વર્ષથી બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળતા હોવાથી તેમનો અનુકરણીય ગૃહસ્થાશ્રમ, અન્ય ગૃહસ્થ બ્રહ્મચારીને પ્રેરક બને.

બ્રહ્મચર્યપાલનનો વિચાર તેમને લોકસેવા કરવાના પ્રયત્નમાં ઉદ્ભવ્યો. તેમણે જોયું કે જેણે લોકસેવામાં જ તન્મય થઈ જવું હોય તેણે પુત્રેષણા તેમજ વિત્તેષણાનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. અને વાનપ્રસ્થ ધર્મનું પાલન કરવું જોઇએ. તેથી તેમને પ્રજોત્પત્તિની અનાવશ્યકતા સમજાતાં તેમણે સંયમ પાલનનો પ્રયત્ન આદર્યો. તેઓ લખે છે કે "સ્વપત્ની સાથે વિકારી સંબંધનો ત્યાગ એ નવાઈની વાત લાગતી હતી છતાં એ જ મારૂં કર્તવ્ય હતું. એ હું સ્પષ્ટ જોઈ શકતો હતો. મારી દાનત શુદ્ધ હતી. શક્તિ ઇશ્વર આપી રહેશે એમ વિચારી ઝંપલાવ્યું."

"સંયમ પાલનની મુશ્કેલીઓનો પાર નહોતો. નોખા ખાટલા રાખ્યા. રાત્રે થાકીને જ સૂવાનો પ્રયત્ન કર્યો. આ બધા પ્રયત્નનું બહુ પરિણામ હું તરત જોઇ ન શકયો. પણ આજે ભૂતકાળની ઉપર આંખ ફેરવતાં હું જોઉં છું. કે એ બધા પ્રયત્નોએ મને છેવટેનું બળ આપ્યું" સર્વ પ્રકારની વિટમ્બનાઓ તજી તેઓ સ્વપત્નીના સહવાસમાં પણ બ્રહ્મચર્ય પાળે છે. બ્રહ્મચર્ય પાલન સંબંધી તેમના અનુભવી વિચારો "આ પુસ્તકના બીજા ભાગમાં યોગ્ય સ્થળે આપવામાં આવ્યાં હોવાથી, અત્ર પુનરૂકિત કરી નથી. બ્રહ્મચર્યને જ પોતાના શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક બળનું ઉત્પાદક કારણ માની તેમણે તેની નીચેના શબ્દોમાં પ્રસંશા કરી છે તેઓ કહે છે કે:-

"થોડી મુદત જેણે બ્રહ્મચર્ય જાળવ્યું હશે. તે પણ પોતાના મનમાં વધેલું બળ અને શરીરનું બળ, એ બન્ને જોઈ શકશે. અને એક વખત જો તેના હાથમાં પારસમણિ આવશે તો તેને જીવની પેઠે જતન કરશે. જરાએ ચૂકશે તો તેનું વિપરિત પરિણામ તુરત અનુભવશે. તેણે મોટી ભૂલ કરી છે એમ જણાશે મેં તો બ્રહ્મચર્યના તેનાં કડવાં પરિણામ પણ જોયાં છે. ભૂલ પહેલાંની મારા મનની ભવ્ય દશા ભૂલ પછીની મારી દીનદશા તેનો મને તાદશ વિચાર આવ્યા કરે

છે, પણ મારી ભૂલોમાંથી એ પારસમણિની કિંમત શીખ્યો છું હવે તે અખંડ પાળી શકીશ કે નહિ તે જાણતો નથી. ઈશ્વરની સહાયથી જાળવવાની આશા રાખું છું. મારા મનને અને શરીરને તેથી લાભ હું જોઈ શકું છું હું પોતે, બાળપણે પરણેલો, બાળપણે અંધ બનેલો બાળપણે પ્રજા પામેલો ઘણે વર્ષે જાગ્યો, જાગીને જોયું તો મહારાત્રિમાં પડેલો એમ લાગ્યું. મારી ભૂલથી અને મારા અનુભવથી જો કોઇ ચેતી લેશે અને બચશે તો હું કૃતાર્થ થયેલો સમજીશ. આ પણ ત્રિરાશી બાંધવા જેવું છે. મારામાં ઘણો ઉત્સાહ છે એમ ઘણા માણસોએ કહ્યું છે અને હું પણ માનું છું મારું મન તો નબળું નથી ગણાતું. કેટલાક તો મને હઠીલો ગણે છે. મારા શરીરમાં અને મનમાં રોગો રહેલા છે. પણ મારા પ્રસંગમાં આવેલાના પ્રમાણમાં હું સારી રીતે આરોગ્ય ગણાઉં છું. આ દશા જો વીસ વર્ષથી વધારે કે ઓછા વિષયમાં રહ્યા પછી જાગવાથી સાચવી શક્યો છું તો એ વીસ વર્ષ જો હું બચાવી શક્યો હોત તો હું ક્યાં હોત? હું પોતે સમજું છું કે મારા ઉત્સાહનો આજે પાર નહોત, અને પ્રજાની સેવામાં કે મારા સ્વાર્થમાં એટલો ઉત્સાહ બતાવી શકત કે તેની બરોબરી કરનારની કસોટી થાત. આટલો સાર, મારા ભાગેલ દાખલામાંથી ખેંચી શકાય છે. જેઓ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી શક્યા છે તેઓનું શારીરિક માનસિક અને નૈતિક બળ જેણે જોયું હોય તે જ વિચારી શકે, એનું વર્ણન થઇ શકે.'

પ્રકરણ ૭ મું

બ્રહ્મચર્યના ભંગથી થતો આરોગ્ય તથા આયુષ્યનો નાશ

(૧) કુદરતના અન્ય સર્વ કાયદાના ભંગની શિક્ષા કરતાં બ્રહ્મચર્ય ભંગની શિક્ષા સૌથી વધારે પીડાકારી છે.

મનુષ્યના તન અને મન સાથે નિકટનો સંબંધ રાખનાર અને તેના કલ્યાણ, સુખ અને જીવનને જય આપનાર બ્રહ્મચર્યવ્રતનો નિયમ છે. આ નિયમના ભંગથી જ એટલે કે પ્રજા ઉત્પન્ન કરનાર તત્ત્વ વીર્ય, તેનો દુરૂપયોગ કરવાથી જ, માણુસ જાત વ્યાધિ, દુઃખ અને અકાળ મૃત્યુના ભયમાં આવી પડે છે.

લોહી, એ મનુષ્યનું જીવન છે. પરંતુ વીર્ય તો લોહીનું પણ સત્ત્વ છે. જેને શરીરની ઉત્તમ તંદુરસ્તી મેળવવા ઈચ્છા હોય, જે શરીરે તથા મને મજબૂત રહેવાની ઉત્કંઠા રાખતો હોય, તેણે વીર્ય-રૂપી જીવનનું ઉત્તમ રીતે પોષણ અને રક્ષણ કરવું જોઇએ. તે શરીરને શક્તિ આપનાર આહાર છે. શરીરના દરેક સાંધાને ગતિમાં રાખનાર

તેલ છે. પ્રાણુ અને વાણીની મીઠાશ છે. મનુષ્યત્વનાં યોગ્ય લક્ષણો ધરાવવાની ઇચ્છા રાખનારે તેનો **ત્રીસ વર્ષની ઉંમર સુધી, આ પ્રાણુતત્વના એક બિન્દુનો પણ દુર્વ્યય કરવો નહિ.** આવા અમૂલ્ય સત્ત્વનો દુરૂપયોગ, સ્વાભાવિક રીતે, જેટલો દુઃખરૂપ અને જીવનભક્ષક છે, તેટલો કુદરતનો કોઈ પણ અન્ય નિયમ ભંગ નથી.

(૨) વિષય સેવનથી જિન્દગી જાળવનાર મુખ્ય તત્ત્વોનો થતો નાશ બ્રહ્મચર્યના ભંગથી જિન્દગી જાળવનાર બે મુખ્ય તત્ત્વોનો નાશ થાય છે.

પ્રથમ તો વીર્ય, જે અતિ ઉત્તમ સત્ત્વ લોહીમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, તથા જે અવતરનાર બચ્ચાને પ્રાણુ આપનાર છે, તથા જે જો લોહીમાં પાછું શોષાઈ જાય તો જિન્દગી વધારનારૂં છે તે બીજું તત્ત્વ તંતુઓ છે. અતિ સ્ત્રીસંગ કરવાથી મગજનાં તંતુઓનો ઘણો રસ ખપી જાય છે. એ જ તંતુરસ જો નિયમસર વપરાય તો વીર્યાશયમાંથી શોષાઈ જતું વીર્ય તેની ખોટ પૂરી પાડે છે. આમ હોવાથી સ્ત્રીસંગથી મનુષ્યનું સંરક્ષણ કરનાર જીવનતત્ત્વ બહુ નબળું પડી જાય છે. તંદુરસ્ત અને બળવાન પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિનો નાશ થાય છે. શરીર અશક્ત હોવાથી તેને તુરત બધી જાતના રોગ લાગુ પડે છે. ચેપી, સોજાવાળી, વ્યાધિગ્રસ્ત અને અશક્ત હયાતી ભોગવવી પડે છે. દુઃખમય અને નકામી જિન્દગી થઈ જાય છે. અને બાળવયમાં મૃત્યુને આધીન થવું પડે છે.

(૩) બ્રહ્મચર્યના ભંગથી શરીરનું સત્યાનાશ વળે છે.

બ્રહ્મચર્ય ભંગથી નીતિના વિચારો ભ્રષ્ટ થઇ જાય છે. મનના

ઉચ્ચ આશયો ફળીભૂત કરવામાં નિષ્ફળતા મળે છે, પ્રેમધર્મ, તથા ઈશ્વર પરની આસ્થા તેનામાં વાસ કરી શકતાં નથી. શરીરનું વધવું અટકી પડે છે. તથા અકાળે ઘડપણ આવે છે. પુરૂષત્વનો નાશ થાય છે સંતતિ જે ઉત્પન્ન થઈ શકે છે, તે અશક્ત, બદસુરત અને કંઠમાળાના રોગવાળી થાય છે. અને નાની વયમાં મરણ પામે છે. પરમેશ્વરની સર્જેલી પૃથ્વી પર તેનો આ અવતાર નિષ્ફળ જાય છે. અને ભાવિ પણ વીર્યના દુરૂપયોગથી સર્વ સાંધા નબળા થઈ જાય છે. પણ વિશેષ કરીને ઢીંચણના સાંધા નબળા પડી જાય છે. માંસના લોચા પોચા પડી જાય છે. અને ચાલવાની ઢબ લથડતી થઈ જાય છે. તેથી ઊલટું બ્રહ્મચર્ય પાળનારની ચાલ તથા છાતી મજબૂત તથા સ્થિતિસ્થાપક હોય છે. અતિ સ્ત્રીગમનથી મગજ ખરાબ થઈ જાય છે. તે ઘણી રીતે જાણવામાં આવે છે. એવી ટેવવાળાની સ્મરણશક્તિ ધીમે ધીમે એટલી તો મંદ થઈ જાય છે કે તે પોતાના પરિચયવાળા માણસો તથા ચીજોને પણ ભૂલી જાય છે. આંખની નજર કમતી થઈ જાય છે. રાત્રિની રોશનીથી આંખો અંજાઈ જાય છે અને કોઈ પણ પદાર્થ જોતી વખતે આંખો તાણવી પડે છે. કાને પણ થોડી બહેરાશ આવે છે. વખતે અર્ધાંગ પક્ષાઘાત થાય છે. જંતુનાં દરદો વારંવાર થઈ આવે છે. ગર્ભાશયભ્રંશ, વાંઝિયાપણું, ગર્ભપાત, ગર્ભસ્થાનનું કે સ્તનનું વ્રણ ઈત્યાદિ રોગો જે સ્ત્રીઓને થાય છે તે સર્વ થવાનું કારણ હદ ઉપરાંત પતિ સાથેનો વિષય હોય છે. નજીવી બાબતોમાં ચીડાઈ જવાની ટેવ, અસ્થિર મન તથા અકાલિક વૃદ્ધાવસ્થા, એ સર્વનું કારણ જીવન–તત્ત્વ–વીર્યનો દુરૂપયોગ છે.

ઘણા જ અલ્પ મનુષ્યો પોતાની સ્વાભાવિક આયુષ્ય મર્યાદા ભોગવી શકે છે. અસંખ્ય માણસો અનેક કષ્ટદાયી વ્યાધિઓથી પીડા પામી અકાળે મરણ પામે છે. કેટલાક તો

ભર યુવાનીમાં અકાળ મૃત્યુ સમીપ જતા જાય છે. આ આધુનિક સમયની સર્વ સાધારણ અવદશાનું સબળ કારણ બ્રહ્મચર્યભંગ છે.

ભક્તપ્રવર તુલસીદાસજી સત્ય કહે છે કે—

कार्तिक मास के कूतरे, तजे अन्न और प्यास
तुलसी वां की क्या गति, जिसके बारे मास ॥

કુતરાં એક માસના વિષય સેવનથી હડકાયાં થઈ જાય છે તેમના વાળ ખરી પડે છે. તેમને ચાંદાં પડી જાય છે. અને કાનમાં કીડા પણ પડે છે. જ્યારે કેટલાંક મરણુને શરણુ થાય છે. તેા પછી જે માણુસ બાર માસ કામાંકડામાં મચ્યા રહે છે તેઓની કેટલી દુર્ગતિ થાય તે વિચારવું સહેલું છે.

શ્રીયુત્ સિદ્ધાંતાલંકાર સત્ય કહે છે કે "બ્રહ્મચર્ય ભંગથી આપણે આપણા હાથે જ પેાતાની ઉન્નતિરૂપી ઈમારતની આધાર શીલાને હલાવી નાંખીએ છીએ, આત્મિક અધઃપતનના ખાડામાં કૂદી પડીએ છીએ, જાણી જોઈને મૃત્યુ અને સર્વનાશના મુખ તરફ ડગલું ભરીએ છીએ, આપણે આપણી હત્યા જાતે જ કરીએ એ મૂર્ખતાની પણુ કંઈ સીમા છે! સર્વનાશ અને તે પણુ આપણે હાથે જ. શું પરમાત્માના રાજ્યમાં આથી મેાટું પાપ શેાધી શકાય તેમ છે?

(૪) અતિ વિષયથી શરીરના સર્વ અવયવેા નબળા પડે છે.

દરેક મનુષ્યના શરીરનું બળ વધારવા તંતુ રસ ઉત્પન્ન કરવેા એ મગજનાં કામેામાંનું એક કામ છે. જ્યારે કેાઈ અવયવને ઘણું

કામ કરવું પડે છે ત્યારે આ તંતુ રસ બીજા અવયવોનું પોષણ ન કરતાં, જે ઈન્દ્રિયને ઘણું કામ કરવું પડે છે તેને પોષે છે. આથી સ્પષ્ટ સમજાશે કે અતિ વિષયથી શરીરનાં તમામ અવયવો સ્વાભાવિક રીતે નબળાં પડે છે. એવા દાખલા બનેલા છે કે કેટલાક પુરૂષોએ અતિશય વ્યભિચાર કરી જનનેન્દ્રિયને એટલી તો અશક્ત કરી નાંખી કે તે પાછી સબળ થયા પહેલાં તેઓ પડે સ્વધામ પહોંચી ગયા. પોતાની સ્ત્રી સાથે પણ અતિ સંભોગ કર્યાથી વીર્યનો નાશ થઈ જાય છે. અને પાછું વીર્ય ઉત્પન્ન થતાં પહેલાં તો મૃત્યુ થાય છે. મતલબ કે કામાતુર સ્થિતિમાં જ મરણ થાય છે.

(૫) વીર્યનાશ પ્રત્યક્ષ રીતે સર્વ દેહ દુઃખદાતા છે.

મનુષ્ય જીવનની આખરની સંભાવ્યશક્તિ, તેનું વીર્ય છે. તેને દુષિત ન કરવા દેવું અગર તેનો નાશ ન થવા દેવો, એ કેટલું અગત્યનું છે તે, ઘણા થોડા માણસો જ સમજે છે. જો તેનો દુરૂપયોગ કરવામાં આવે છે તો કુદરત દુઃખકારક શિક્ષા કરે છે. સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રથી પરવાનગી મળેલા અને કાયદેસર પ્રજોત્પત્તિના કાર્ય સિવાયના કેવળ વિષયવિલાસ માટે વીર્યનો ઉપયોગ કરી અને આ રીતે શરીર વૃદ્ધિ સારૂં તેનું શોષણ થતું અટકાવવાથી પ્રત્યક્ષ રીતે ઉપયોગી જ્ઞાન-તંતુઓના રસનો ક્ષય થાય છે. વીર્ય એ મનુષ્ય શરીરમાં જ્ઞાનતંતુ-ઓનું પોષણ કરનાર અમૂલ્ય રસ છે. અને શુદ્ધ રક્તનું ઉદ્ભવ-સ્થાન છે.

વીર્યમાં નવા જીવને પ્રાણ આપવાની શક્તિ પ્રત્યક્ષ રીતે છે. આમ હોવાથી જો કામી કૃત્ય કે વિચાર વિના તેના ઉત્પત્તિસ્થાનમાં તેનું સંભાળથી રક્ષણ કરવામાં આવે અને વિષયવાસના તૃપ્ત કરવા તેનો નીચે પાત કરવામાં ન આવે તો તે એક અદ્ભૂત શરીર સંરક્ષક,

જીવનશક્તિદાયક અને ચૈતન્યમય આરોગ્યનો ભંડાર થાય છે. આ શક્તિ તમામ પ્રકારના શારીરિક વ્યાધિઓથી તેના સંરક્ષકનું રક્ષણ કરે છે, એટલું જ નહિ પણ પરિણામે મોક્ષદાયક થાય છે. જે પુરૂષ કેવળ ભોગ ભોગવવા, ક્ષણિક વિષયસુખને જ ખાતર વીર્યનો ક્ષય થવા દે છે તે શક્તિહીન બને છે. તે દયાને પાત્ર છે. પોતાની મૂર્છામાં તે ભલે સુખ માને, ભલે અનીતિને નીતિ માની, પોતાને અને સમાજને છેતરે, પણ તેની સ્થિતિ એક જ્ઞાનહીન ખેડૂત પોતાની પાસે પડેલાં બીજ, પોતાની રમતને ખાતર પાણીમાં કે પથ્થરમાં ફેંકી દઈ પોતાની સ્થિતિ દયાજનક કરી મૂકે છે. તેટલી જ દયાજનક છે. નવો જીવ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિવાળું અને શુદ્ધમાં શુદ્ધ લોહીના સત્ત્વરૂપ વીર્યનો જે મનુષ્ય દુરૂપયોગ કરે છે તે સ્વાભાવિક રીતે અનેક પ્રકારના કષ્ટદાયી વ્યાધિઓ ભોગવી, નર્કરૂપ જીવન વ્યતિત કરે છે. અને અકાળ મરણનો ભોગ થાય છે.

રૂધિરથી જ વીર્ય બનતું હોવાથી, જે વીર્યનો નાશ કરે છે તે પોતાના શરીરમાંથી લોહી જ વહેવડાવી દે છે. આમ હોવાથી બ્રહ્મચર્ય-ઘાતક ઉપર લોહીની ઉણપજન્ય તમામ વ્યાધિઓ હુમલો કરે છે. માથાના વાળ ઓછા થઈ જાય છે. આંખોમાં તેજ રહેતું નથી. તે અંદર પેસી જાય છે. તેમજ તેની આજુબાજુ એ કાળી કાળી છાયાનું કુંડાળું બની જાય છે. દાંત ખરાબ થઈ પડવા માંડે છે. ચહેરા પર ચળકાટ રહેતો નથી. છાતી સંકોચાઈ જાય છે. ખભા નમી જાય છે. પાચનશક્તિ બગડી જાય છે. અન્ન પચતું ન હોવાથી ઝાડા કે કબજીયાત થઈ જાય છે. શરીર લુખું રહે છે હૃદયમાં પણ પૂરતું લોહી પહોંચી શકતું નથી. તેના ધબકારા વધી પડે છે. અને લોહીના અભાવે ફેફસાં પણ ક્ષીણ થવા માંડે છે. આંતરડાંમાં લોહીની તંગી પડે છે. તેઓમાં તરાવટ રહેતી નથી. શરીરના આઘેના ભાગો સુધી-હાથ અને પગો સુધી પૂરેપૂરૂં લોહી પહોંચી શકતું નથી. એથી

તેઓ ઠંડા રહેવા માંડે છે. શરીરના સાંધા, માથું, ડોક, ખભા, કોણી, ઘૂંટણ-દુઃખવા માંડે છે. આ બધાં પરિણામ વીર્ય નાશથી શરીરમાં થતા લોહીના ઘટાડાથી થાય છે. આ લોહીનો ઘટાડો દવાદારૂ કે વાજીકરણ ઔષધોથી મટતો નથી. જે કારણથી કાર્ય થયું છે તે કારણ જ બંધ કરવાથી, એટલે કે વીર્યનો થતો નાશ અટકાવવાથી જ લોહીમાં વૃદ્ધિ થાય છે. આમ હોવા છતાં અસંખ્ય મનુષ્યો વાજીકર ઔષધો પાછળ ધનનો દુર્વ્યય કરે છે એ શોચનીય છે,

(૬) બ્રહ્મચારીની અને વ્યભિચારીની શક્તિતુલના

બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળનારા સખ્સોનાં તંતુઓ મજબૂત થાય છે, જોવાની ઇન્દ્રિ, કર્ણેન્દ્રિ ઇત્યાદિ મજબૂત અને તીવ્ર હોય છે. પાચનશક્તિ બરાબર હોય છે. મંદવાડ કેવો હોય તેની તેને ખબર પણ હોતી નથી. શરીરની પૂર્ણ વૃદ્ધિ થઈ હોય છે. અવયવો ગોળ દેખાય છે. અને દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે તો પણ વૃદ્ધાવસ્થાની સામાન્ય અશક્તિઓ તેમને આવતી નથી. ઉત્તરાવસ્થા બાલ્યાવસ્થાની પેઠે જ સુખશાંતિમાં ગુજરે છે.

મગજ મોટું થઈ પૂર્ણ થાય છે. વિચારશક્તિ મજબૂત થાય છે અવલોકનશક્તિ, તથા મનનશક્તિમાં વધારો થાય છે. જે નમ્રતા, હિંમત, ઉદારતા અને ઉત્તમ વર્તણૂંક વડે જણાઈ આવે છે. નીતિના વિચારોમાં વધારો થાય છે. પ્યાર વધે છે. તે પૂર્ણ થાય છે અને આત્મા પરમાત્માની સાથે એકત્ર થઈ જાય છે.—પરંતુ કમભાગી વિષયી પુરૂષની સ્થિતિ તદ્દન ભિન્ન હોય છે.

વિષયી પુરૂષો થોડે કે ઘણે અંશે તેમનાં તંતુઓ નબળાં પાડી નાખે છે. તેને લીધે જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે. એથી અજીર્ણ, સંધીવા,

રક્તમૂર્ચ્છા વગેરે અનેક કષ્ટદાયી વ્યાધિઓ ઉદ્‌ભવે છે. ફેફસાં નબળાં પડી જાય છે તેથી રોગ માત્રમાં ભયંકર અને જીવલેણ ક્ષય વ્યાધિ લાગુ પડે છે. જે પોતાના ભોગનો રીબાવી રીબાવીને અંત આણે છે. ઇન્દ્રિયોની શક્તિ આંખની નજર શ્રવણ શક્તિ, સ્વાદેન્દ્રિય, એ સર્વ નબળાં પડી જાય છે. યાદશક્તિ ઘટી જાય છે. અવલોકનશક્તિ તથા મનનશક્તિ મંદ પડે છે. એ નબળાઈઓ યુક્તિઓ રચવામાં તથા મનના હેતુઓ પાર પાડવામાં તથા વિચાર અને કાર્ય સંબંધમાં અદઢતાને લીધે, પોતાની મેળે જણાઈ આવે છે.

બ્રહ્મચારી યુવકનાં આનંદ, ઉલ્લાસ, પ્રસન્નતાયુક્ત આત્મશ્રદ્ધા ક્યાં અને વિષયદાસની અશાંતિ અને ઉન્માદ ક્યાં ! ક્યાં બ્રહ્મચારીનું સુદૃઢ નિરોગી શરીર અને ક્યાં સ્વેચ્છાચારીનું સડેલું રોગધામ શરીર।

(૭) મસ્તકનો ક્ષયઃ જનનેન્દ્રિયના ક્ષયનો સહગામી છે.

જનનેન્દ્રિય સાથે મસ્તકનો અતિ નિકટનો સંબંધ છે. જનનેન્દ્રિયને કાંઈ પણ ધક્કો પહોંચે તેની તેટલી જ અસર મસ્તક ઉપર થાય છે. મસ્તકનો આઘાત એ જીવનનો આઘાત છે. આ અદ્‌ભૂત શરીર રચના વિચારતાં નાસ્તિકને પણ ઈશ્વરનું અસ્તિત્વ માનવું પડયું છે. આ અનુપમ નમુનામાંનું કૌશલ્ય અને સૃષ્ટિ નિપુણતા, અન્ય કોઈ પણ કૃતિમાં જણાતાં નથી. જેઓ નિરર્થક વીર્યક્ષય કરી, સૃષ્ટિમાં શ્રેષ્ઠ મસ્તક અને જનનેન્દ્રિયમાં વિકૃત કરે, તેમનાથી અધિક આત્મઘાતી પાપાત્મા કોઈ હોઈ શકે જ નહિ. જનનેન્દ્રિય અને મસ્તકની વિકૃતિથી રકત અને હોજરી દુષિત થતાં, સર્વ રોગો આક્રમણ કરે છે. અને જીવનનાં સુખશાંતિ એક પ્રયાણ કરવા માંડે છે. જીવન નર્ક સમાન બને છે. આવા પીડિત જીવનથી કંટાળી કેટલાક જીવો, આત્મહત્યા કરી નાંખે છે.

(૮) પ્રાણાન્તે પણ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ ન કરવા મહાત્માઓનો ઉપદેશ:

બ્રહ્મચર્યભંગથી જીવતર નકામું થઈ જતું હોવાથી દયાનુભાવ મહાત્માઓએ, અસરકારક ભાષામાં વીર્યરક્ષા કરવા ઉપદેશ આપ્યો છે. ભીષ્મપિતામહ કહે છે કે "ત્રિલોકના સામ્રાજ્યનો ત્યાગ કરવો, સ્વર્ગનો અધિકાર છોડી દેવો, એથી પણ કોઈ ઉત્તમ વસ્તુ હોય તેનો પરિત્યાગ કરવો, પરંતુ બ્રહ્મચર્યનો ત્યાગ કરવો ઉચિત નથી." સ્વામી આત્માનંદ કહે છે કે "શરીરના રક્ષણ માટે સૌથી જરૂરનું બ્રહ્મચર્ય છે. તેને ન પાળ્યું તેના જીવનને ધિક્કાર છે." એક જૈન-મુનિ કહે છે કે "નવકોટિ શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યની રક્ષા કરનારને અગ્નિથી લાલચોળ થયેલી લોહમય પૂતળીનું આલિંગન કરવું સારું. પરંતુ નર્કદ્વાર રૂપ નારીનો સંગ સારો નથી જ. જે માણસે ત્રણ ભુવનના ચિંતામણિ સદૃશ પોતાના શીલનો લોપ કર્યો છે તેણે જગતમાં અપકીર્તિનો પ્રસાર કર્યો છે. પોતાના નામને કાળો ડાઘ લગાડ્યો છે, ચારિત્ર્યને તિલાંજલિ દીધી છે, ગુણ સમૂહરૂપ શાંતિમાં અગ્નિ પ્રગટાવી છે, સર્વ પ્રકારની આપત્તિ સાથે મૈત્રિ કરી છે. અને મોક્ષદ્વાર બંધ કરી નર્કદ્વાર ઉઘાડ્યું છે. જૈનમુનિ વિજયમાણુકયસૂરિ, સુભા[illegible] કાવ્યમાં કહે છે કે:—

"પર્વત શિખરથી પડી, હરિમુખ ઘાલી હાથ
વસુ પેસી મરવું ભલું, કરવો નહિ શીલઘાત.
માછી જે, આ જન્મથી, બાંધે પાપ કલાપ
આઠગણું છે એહથી, વ્રત ભાંગ્યાનું પાપ
ચૈત્ય કરાવે કનકનાં, દીયે કોડીદી નાર
લાભ અધિક એથી લહે, શુદ્ધ શીલ ધરનાર."

અન્ય અનેક વિદ્વાનોએ આગ્રહપૂર્વક, દુર્ગતિ, દુઃખને અને દુર્ભાગ્યદાહક શિયળ શણગાર સજવા જનસમાજને શિખામણ આપેલ છે.

સૃષ્ટિકર્તા પ્રભુ, મને સર્વદા અને સર્વત્ર દેખે છે એમ બ્રહ્મચારીએ હમ્મેશ સ્મરણમાં રાખી તેણે કામરૂપી શત્રુને વિવેક, વૈરાગ્ય અને સદ્‌વિચાર રૂપી લુહારો પાસે સંયમરૂપી પીંજરામાં નિર્દિષ્ટ નિયમોરૂપી બેડીઓ જડાવી, નિરંતર રૂદ્ધ રાખી પોતાની નિર્મળ બુદ્ધિ વડે પ્રમાદને વશ કરી કદી પણ બુદ્ધિપૂર્વક વીર્યપાત કરવો નહિ. અને સર્વ-વ્રતોના શિરોમણિ, પોતાના નૈષ્ટિક કિંવા સમાન્ય બ્રહ્મચર્યનું પ્રાણાન્તે પણ રક્ષણ કરવું.

વીર્યની શરીર સામ્રાજ્યમાં મહત્તા તેમજ બ્રહ્મચર્ય પાલનથી થતા અનુપમ લાભો વિષે જે મહાન્ પુરૂષોએ વચનામૃત કહેલાં છે. તેનો મનનીય સંગ્રહ આ પુસ્તકના ત્રીજા ભાગમાં છાપેલો છે ઘણી જ કાળજીપૂર્વક મનન કરવા આગ્રહપૂર્વક ભલામણ છે.

ભાગ ૨

પ્રકરણ ૧ લું

બ્રહ્મચર્ય માર્ગદર્શન

વીર્યરક્ષા માટે સન્માર્ગદર્શક સૂચનાઓ.

(૧) માનવદેહ મહામૂલ્ય અને દુષ્પ્રાપ્ય છે. માટે આ દેહે જ પોતાનું ઉત્તમ શ્રેય સાધવા માટે બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ.

(૨) કામ પરનો કાબુ અતિશય દુષ્કર છે.

(૩) કામ દુર્જય હોવા છતાં અજીત ન હોવાથી અનેક મહાત્માઓ વિષયવાસના વશ રાખી શક્યા છે.

(૪) વિઘ્નોથી નાહિમ્મત ન થતાં દૃઢ નિશ્ચય બળથી બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવા હૃદયસ્પર્શી પ્રેરણા.

(૫) વિષય વિભાગ.

(૧) માનવદેહ મહામૂલ્ય અને દુષ્પ્રાપ્ય છે માટે આ દેહેજ પોતાનું ઉત્તમશ્રેય સાધવા બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ

માનવદેહ મહામૂલ્ય અને દુષ્પ્રાપ્ય છે. માટે બ્રહ્મચર્ય પાળી આ દેહે જ ઉત્તમ શ્રેય સાધવું જોઇએ. જ્ઞાનીઓ ઉપદેશ આપે છે કે " હે મનુષ્ય ! અનેક મહાન્ સુકૃતરૂપી ભારે કિંમત આપીને, જન્મ-

મરણરૂપી ઉપાધિ ટાળી, મોક્ષ પામવા માટે, દેવતાઓને પણ દુર્લભ એવી તારી દેહરૂપી નૌકા—જીવનહોડી, તેં ખરીદેલી છે, માટે જ્યાં સુધી તેનો નાશ ન થાય ત્યાં સુધીમાં આ સંસારસાગર તરી પાર કરવાનો તારો પ્રધાન ઉદ્દેશ પાર પાડી લે. જે નરતનુની કારમી રચનાનું યથાર્થ જ્ઞાન મેળવવા માટે શરીરશાસ્ત્રીઓના સેંકડો વર્ષના પ્રયત્નો પણ હજુ પૂરેપૂરા સફળ થયા નથી. મોટા બુદ્ધિમાનોની મતિ બહેર મારી ગઈ છે. વિચારવંતોના વિચાર વિહ્વળ થઈ ગયા છે. ડાહ્યા લોકોનું ડહાપણ ડુબી ગયું છે. જે દેહ વડે યોગ્ય કરણી કરવાથી નારાયણની શક્તિ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે તે આવા અનુપમ દેહનો નાશ થતો અટકાવી તેના વડે જન્મ સાફલ્ય કરવાનો બ્રહ્મચર્ય પાલન સિવાય અન્ય એક પણ માર્ગ નથી.

અનેક કષ્ટ ભોગવ્યા પછી મહાન્ સુકૃત્યો વડે પ્રાપ્ત કરેલો મનુષ્ય દેહ વિષયવાસનામાં લુબ્ધ થઈ, બ્રહ્મચર્યવ્રત ભંગ કરી વૃથા ગુમાવવો, એનાથી બીજું મોટું પાપ કયું હોઈ શકે ? આપણો દેહ અનિત્ય હોવાથી દેહ કલ્યાણકારી માર્ગ ગ્રહણ કરવાનો નિશ્ચય કરવાને આ જ પળ ઉત્તમ છે એમ સમજવું જોઈએ. “न जानाति जानकी नाथ प्रातःकाले किम् भविष्यति” કાળનો શો ભરોસો ? આવા ઉત્તમ મનુષ્યદેહમાં એ જ દેહથી કરવાનું કર્તવ્ય ન થયું તો પછી ક્યારે થશે ? શું કુતરાંનાં અવતારમાં ઘેર ઘેર બારણે રોટલાના ટુકડા માટે ભટકતાં ચારે કોરથી લાકડીઓના કે પહાણાના પ્રહાર ખાતાં, કે વિષ્ટાનું ભક્ષણ કરી, શેરીઓમાં ખાડ ખોદી સુપ્ત રહેતાં, કર્તવ્ય સુઝશે ? શું બકરાંના અવતારમાં, ઝાડપાલો ચરતાં કે કોઈ નિર્દય ભક્ષક મળ્યો તો વગર મોતે બરાડા પાડતા હથિયારથી પ્રાણ ખોતાં કે કાળ સરખા મારનારાઓને જોઈ, કંપતાં કંપતાં વિચાર સુઝશે ? શું કાગડાના અવતારમાં માંસના કટકા કે પીત્તકફના લોંદા ઉપાડી આમતેમ ઊડતાં કે કોઈ ઘાતકી હિંસક મળ્યો તો ગોળીના મારથી

તરફડી પ્રાણ ખોતાં કર્તવ્ય સૂઝશે ? શું ગધેડાના અવતારમાં હાણુની, બીદ્યની કે ઇંટોની ગુણો ઉપાડી લઈ જતાં, કે કુંભારને ઘેર રાખ્યાં લોટતાં, ભૂંકતાં ભૂંકતાં કર્તવ્ય સુઝી શકે છે. કર્તવ્ય સૂઝવાના સાધનવાળા દેહમાં જો કર્તવ્ય નહિ સૂઝે તો પછી જેમાં કર્તવ્ય સૂઝવાનું કશું સાધન નથી એવા દેહમાં તો ક્યાંથી જ સૂઝશે ? માટે નિશ્ચય સમજવું કે પશુપક્ષી પેઠે જેને માત્ર આહાર અને મૈથુન વગર કાંઈ સૂઝ્યું નથી તેણે તેનો હીરાની કિંમતને હઠાવનાર મનુષ્ય દેહ નિરર્થક કાઢ્યો છે. આમ હોવાથી સર્વ સાધનો પ્રાપ્ત કરાવી મનુષ્યાવતારનું સાર્થક્ય કરાવનાર રત્નચિંતામણિરુપ જીવનોદ્ધારક બ્રહ્મચર્ય પાળી દરેક મનુષ્યે આ દેહે જ પોતાનું શ્રેય સાધવું જોઈએ.

(૨) કામ જીતવો દુષ્કર છે

અનેક જન્મના વિષયી સંસ્કારોને લીધે કામાશક્તિ મનુષ્યનું પ્રબળ આકર્ષણ કરે છે. યૌવનાવસ્થાના પ્રારંભકાળમાં એવો કોઈ વિરલ પ્રારબ્ધવાન પુરુષ હશે કે જે રમણીય રંભાના આકર્ષક સૌન્દર્ય અને લાવણ્યની મોહજાળમાં ફસ્યો નહિ હોય ? સર્વ સત્કર્મોમાંથી ખેસવી નાખનારી અને પોતાના રૂપને ભૂલાવી નાખનારી કામાશક્તિ, એ મનુષ્યની કટ્ટામાં કટ્ટી ભક્ષક રાક્ષસી છે. તે એકલી જ આખા જગતને ઊંધું વાળી દે એવી બળવાન છે. જેટલા અનર્થો છે તેનું મૂળ કામ છે. કામથી કામનાવાળું થયેલું મન, વિવેકહીન થાય છે. જેણે મોટા મોટા પ્રખ્યાત પુરુષોને ઊંડા ખાડામાં ઊતારી, સંસારચક્રમાં ચગડોળે ચઢાવ્યા છે, એવો દુષ્કામ બિચારા કળિયુગના પ્રાણીને શું ન કરે ? જેઓનાં નામ લઈને આપણે આજે પવિત્ર કહેવાઈએ છીએ, એવા પ્રતાપી પુરુષોનાં વૃત્તાંતને પણ ક્રુર કામે કાળાં કરેલાં છે.

જે ઉગ્ર તપસ્વીઓ સંસારના સર્વ દુષિત વ્યવહારો તથા

મોહમાયા ત્યજી, તપશ્ચર્યામાં વિઘ્ન નડે તે સારુ, નિર્જન વનમાં વાસ કરતા હતા. જેમનો આહાર ઈન્દ્રિયનિગ્રહને અનુકૂળ નિર્વિકારી ફળ અને કંદમૂળ ઉપર જ હતો, જેઓએ અહોનિશ શુદ્ધ વાયુ શ્વાસમાં લઈ, યોગાભ્યાસથી, શરીર વજ્રમય કર્યું હતું, જેઓ રાતદિવસ ઈન્દ્રિયદમન કરી, પરમાત્માની ઉપાસના કરતા હતા, અને આ રીતે ઈશ્વરાનુગ્રહના અધિકારી થયા હતા—એવા પ્રભુકૃપા પાત્ર વિશ્વામિત્ર અને પારાશર જેવા પવિત્ર પુરુષોએ પણ, કેવળ કામિનીના કટાક્ષ માત્રથી મોહ અને કામવશ થઈ, બ્રહ્મચર્યવ્રતરુપી અમૂલ્ય રત્ન ગુમાવી વીર્યનો વિનાશ કર્યો, અને અનેક વર્ષનાં જપ તપ અને ઐશ્વર્ય પ્રાપ્તિ પર પાણી ફેરવ્યું, તો આ ઘોર કળિયુગમાં, જીવનકલહની રાતદિવસ પ્રપંચી પ્રવૃત્તિમાં મશ્ગુલ રહી લોભાધીન થઈ મનસા, વાચા અને કર્મણા, ત્રિવિધ પ્રકારે અનેક નિંદિત કર્મો કરનાર મનવાંછિત ભાતભાતનાં મિષ્ટાન્નો ઉડાવી સ્વાદેન્દ્રિયને નિશદિન લાડલડાવનાર, અશુદ્ધ વાતાવરણમાં રહી, સંસાર વ્યવહારમાં કામિની અને કાંતામાં જ મશ્ગુલ રહેનાર અલ્પમાં અનેક પ્રકારનાં શારીરિક અને માનસિક પાપોને પરિણામે અત્યંત અશક્ત દેહ ધારણ કરનાર પામર મનુષ્યો લલનાના લટકાથી પટકાઈ પડી, વિષય વિકારને વશ થઈ બ્રહ્મચર્યવ્રતનું પાલન કરવા અશક્ત નિવડે, તેમાં નવાઈ નથી.

આ સંસારમાં જન્મ લઈ, જેને દુઃખ સહન કરવાં પડે છે તે અને હજુ કરવાં પડશે તે, માત્ર કામના ક્રૂર કટાક્ષથી જ. આવા સાક્ષાત કાળ જેવા કામને કબજામાં રાખવો એ જ પરમ પુરુષાર્થ છે. આથી જેને વિષયેન્દ્રિયના સ્વપ્નામાં પણ વશ છે તે જગતવંદનીય છે.

નારીનાં નયનોનો નેહ કેવો વિઘાતક છે તે બાબત અન્ય કવિ કહે છે કે:—

નારી નયનના નેહમાં કહો કેટલા ડોલ્યા નથી ?
જગ પોષતી, સંહારતીમાં કેટલા ડોલ્યા નથી ?
પ્રભુતાભર્યા કંઈ નરસિંહો બ્રહ્માંડને ડોલાવતા
એ આ ઘડી હરિણી પૂંઠે દોડયા અને હાર્યા નથી ?

કોટિ સરોને સાધતાં જે હાથ ના થાકયા હતા
અબળાતણા હસ્તો મહીં નબળા બન્યા સુણ્યા નથી
પરાશ, વિશ્વામિત્રને તપતાપના જોગંદરો
થઈ પ્રેમઘેલા ભામિનીમાં, ભાન ભૂલેલા નથી ?

બ્રહ્મચર્યમાં વિહરન્ત, નારદ ભક્ત દેખાવે છતાં
યુવતી તણા મુખચંદ્રથી મૂર્ખા બન્યા વાંચ્યા નથી ?
છોડી બધી તપ ફિલસુફી ને રાખ, નંદીને ભૂલી
એક ભીલડીના તાંડવે, મહાદેવજી ડોલ્યા નથી ?

ઉછળી રહી રસઘોળમાં જગ ડોલતી, ડોલાવતી
યુવતી તણા યૌવન મહીં કહો કોણ ડોલેલા નથી ?
(મુફલિસ)

જેણે કામ જીત્યો તે સર્વ જીત્યો

કરીએ નમસ્કાર સોવાર મયુરધ્વજને સદા રે—ટેક

છે કુસુમાયુધ, પણ જે વજ્રબાણ મારે મુદા રે-
કહીએ જગમાં જાલમ જોધ્ધો જબરો. ઋષિમુનિની પાડી લે ખબરો
અંગ વિના સંગ આવે આપદારે--કરીએ (૧)

વિષ્ણુ લક્ષ્મી સંગે પોઢયા શિવજી ભીલડી વાંસે દોડયા
બ્રહ્મા સાવિત્રિથી મોહ્યા, બાપડા રે......કરીએ (૨)

વિશ્વામિત્ર પરશર ચૂકયા, કંદર્પે કોઈને નહીં મૂકયા
જળ પત્રાસન કરતાં ગઈ તપ સંપદા રે...કરીએ (૩)

જળદગ્નિ ઋષિ મહા તપવાળા, બાંધી પક્ષી વપુમાં માળા
યોગભ્રષ્ટ કીધા મદને, મુનિવર વડારે...કરીએ (૪)
કામ જીત્યો તે સઘળું જીત્યા, હાર્યાનો દિનમાન જ વિત્યો
ધીર વીર ધૂળ ફાકે, કામ પીડયો કદા રે...કરીએ (૫)
તીક્ષ્ણ કામકટારી-નારી, હૃદય વિષે મારે ઘા કારી,
રાજધાનીએ મોહરાય સદા રે...કરીએ (૬)
ભમર ધનુષથી પાડે નરને, નયને બાણથી વીંધે પરને
વદન સરોવરમાં બૂડયા નર બાપડા...રે...કરીએ (૭)

મોટા મોટા મુનિઓ પણ મીનાક્ષીથી, મદનની મોહજાળમાં ફસાઈ પડયા છે. આથી અનેક કુશળ કવિઓને આકર્ષક શબ્દોમાં કામનો દિગવિજય વર્ણવવો પડયો છે. એક કવિ કહે છે કે :

ફસાયા નારને ફંદે, કંઈ કંગાલને ભૂપો
વળી મુનિરાજ લોભાયા, નિરખતાં નાહતાં રૂપો
ભૂલીને ભાન મહાદેવે, કર્યો જો નાચ સ્ત્રી સાથે
બિચારાં ક્ષુદ્ર માનવને, શું ? નારી નવ નાથે ?

અન્ય કવિ કહે છેઃ-

નારી દીપક દેખકે પરતહિ પુરુષ પતંગ
અતિ આતુર બસ હોય કે આપ જલાવત અંગ
આપ જલાવત અંગ કછુ ના હાંસલ હોવે
હો હિ શુદ્ધ અશુદ્ધ સુધર્મ કમાઈ ખોવે
દેખ હૃદય હરિદાસ અનુભવ આપ વિચારી
પરત હિ પુરૂષ પતંગ દેખકે દીપક નારી
બડા નખવાલે દેખે શિશ ભારી જટા દેખે
જોગી કાનફટા દેખે છીર લાયે તનમે

મૌની અબોલા દેખે, કે તે સદ્દગુની દેખે
માયાસે ભરપૂર દેખે દિલ રહે વનમે
આદિ અંત સુખી દેખે જનમ દુ:ખી દેખે
કિતને હિ લાલ દેખે બનખંડી બનમે
શુર ઓર બીર દેખે અનેક અમીર દેખે
ઐસા નહિ દેખા જા કે કામ નહિ મનમેં

સાધુ નિષ્કુળાનંદજી સત્ય રીતે ધ્યાન ખેંચે છે કે:—

બ્રહ્મા ભૂલ્યા તજ્યા તન જોઈરે, તેણે ખરી લાજ વળી ખોઇરે
શિવ મોહિની જોઇ મન મોહ્યું રે તેણે યોગકળા બળ ખોયું રે (૧)
ઇન્દ્ર મોહિની રૂપને અસૂરરે નેણે, વેણે થયા ચકચૂરરે (૨)
પરાશર ઋષિ તપોધન રે મોહ્યા મત્સ્યગંધા જોઈ મનરે
એકલ સૃંગી વસે મનમાંહિ રે જેને ભામિની ભાન ન કાંઈરે (૩)
દેખી સુંદરીને દિલે ડૂબ્યારે જેથી જ્ઞાન, ધ્યાન, નિમ ભૂલ્યારે
ઋષિ સૌભરિ સફરી (માછલી) સંગરે જોઈ તર્ત કર્યું વ્રત ભંગરે (૪)
નારદ પર્વતે નિરખી સુંદરીરે ઇચ્છા બેઉએ વરવા કરીરે
દેવગુરૂ ભૂલ્યા દિશા પોતેરે નિજ અનુજ વધુ રૂપ જોતે રે (૫)
યયાતિ સુંદરી સુખ આશરે માગ્યું જોબન પુત્રને પાસરે
અગ્નિધ્રને દીર્ઘ તમા જેવા રે એહ આદ્ય બીજા કોઈ એવારે (૬)
નર અમર નારીને સંગે રે કોઇ રહ્યા નહિ શુદ્ધ અંગે રે
જોગી, જતિ, તપસી સંન્યાસી રે વનવાસી નિરાશી ઉદાસીરે (૭)
શાણા ચતુર સુજાણ રે કવિ કોવિદ નારીનાં વેચાણ રે
ભટ પંડિત પ્રવીણ પુરાણી રે જેની સુધા સમાન છે વાણીરે (૮)
હોય જસ, જગતમાં જેનો રે નારી ન મળી ત્યાં લગી તેનો રે
ઋષિશ્વર, મુનિશ્વર મને રે ડરી વનિતાથી વસે વને રે (૯)

જાણે એનો સંગ છે એવો રે હેડય બેડી જેવોરે
માટે એથી ઉગારી લેજોરે નિષ્કુલાનંદની અરજી ઉર ધરજોરે (૧૦)

શ્રીમદ્ ભાગવતમાં પણ કહ્યું છે કે :

तत्सृष्ट सृष्ट सृष्टेषु कोऽन्व खंडित धीःपुमान् ।
ऋषि नारायण मृते, योविन्मय्येह मास या? ॥

બ્રહ્માથી માંડીને દેવ, દાનવ, મનુષ્ય, પશુ, પંખી વગેરે કોઇપણ સર્જનકાર્યમાં એક નારાયણ ઋષિ સિવાય સ્ત્રીરૂપી માયાથી ખંડિત ન થયો હોય એવો કોણ પુરૂષ છે ?

આવા દુર્જય કામને જીતનાર જીવનની શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર નીચેના શબ્દોમાં પ્રશંસા કરે છે :

નીરખીને નવયૌવના લેશ ન કામવિકાર
ગણે કાષ્ટની પુતળી તે ઈશ્વર સાકાર

(૩) કામ દુર્જય હોવા છતાં અજીત ન હોવાથી અનેક મહાત્માઓ વિષય વાસના વશ કરી શકયા છે.

જો, ખરેખર કામ અજીત જ હોત તો અનેક મહાત્માઓ તેને વશ રાખી શકયા ન હોત. બ્રહ્મચર્ય જ્યોતિર્ધરો " નામના લેખકના અન્યગ્રંથમાં કામ જીતનારા પુરુષોનાં અનુકરણીય દષ્ટાંતો આપેલાં છે. કામ પર કાબુ મેળવી શકાય છે એવો અનેક મહાપુરુષોનો જાત અનુભવ છે. મોં. બ્યુરો કહે છે કે " વિષયેચ્છા એવી છે કે બુદ્ધિ અને સંકલ્પશક્તિ બન્નેના અંકુશને આધીન છે. વિષયેચ્છા એ વિષયેચ્છા જ છે, પણ વિષયની હાજત તો નથી જ. કારણ એ હાજત એવી નથી કે સંતોષાય નહિ તો જીવન ન ચાલે. એ હાજત છે જ નહિ, છતાં ઘણા લોકો એમ માને છે કે એ છે; અને પછી વિષય ભોગને આવશ્યક ગણે છે. એ કૃત્યમાં કાંઇ

કુદરતી કાયદાને વશ થવાપણું નથી. એ તો શુદ્ધ સ્વેચ્છાથી થતું જ કૃત્ય છે. જેની પાછળ સંકલ્પ રહેલો છે વિચાર રહેલો છે, બુદ્ધિ રહેલી છે, અને એનો જેટલો સંયમ કરવો હોય તેટલો સ્વેચ્છાએ થઈ શકે છે. મહાત્મા ગાંધી કહે છેઃ—"યોગ્ય ઉપચાર વડે બહુ મુશ્કેલી વિના આત્મસંયમ રાખી શકાય છે એમ કહેવાની હું હિમ્મત કરું છું. એકલો હું જ નથી કહેતો પરંતુ જર્મન અને બીજા કુદરતી ઉપચારો કરનારા પણ એમ જ કહે છે. આ લોકો માને છે કે પાણી અથવા માટીના ઉપચારથી શરીર સંકોચાય છે અને શીતવર્ય તથા મુખ્યત્વે ફળના ખોરાકથી સ્નાયુમંડળ શાંત થાય છે. વિષયવાસના સહેજ વશ થાય છે. અને સાથે સાથે શરીરનો બાંધો દૃઢ થાય છે. નિયમિત પ્રાણાયામથી પણ એ જ પરિણામ આવે છે; એમ રાજયોગીઓ પણ કહે છે."

વિષયવાસના વશ થઈ શકતી હોવાથી તેને વશ રાખવાનું દરેક સુખાભિલાષી મનુષ્યનું કર્તવ્ય છે.

(૪) વિઘ્નોથી નાહિંમત ન થતાં દૃઢ નિશ્ચય બળથી બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવા હૃદયસ્પર્શી પ્રેરણા અને ખંતથી અણુવૈર્ય

કામાશક્તિને સખ્ત અંકુશમાં રાખવાનો શ્રેયસાધકનો પ્રયત્ન નિષ્ફળ જતો નથી એ સત્ય છે. ભૂમિગત રત્ન જેવી અમૂલ્ય વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાને દ્રવ્ય અને સમયનો ભોગ આપી મહા પરિશ્રમ લઈ, ભૂમિમાં ઘણું ઊંડું ખોદવું પડે છે. અને સમુદ્રને તળીએથી મોંઘાં મોતી મેળવવાને, સંહારક મગર મચ્છોનો ભય વહોરી મહાસાગરમાં ઘણું ઊંડું ભીતરવું પડે છે. તે જ પ્રમાણે, અગણિત, અવર્ણનીય અને સંસારસાગર તારક લાભો પ્રાપ્ત કરવા માટે શિયળવ્રતધારીએ, આ

અતિ દુષ્કર અને દુઃસાધ્ય, પણ અનુપમ બ્રહ્મચર્ય વ્રતરૂપી રત્નના સંરક્ષણ સારૂ તીક્ષ્ણ તલવારની ધારપર ઉઘાડે પગે ચાલવા જેટલું શૌર્ય અને શાંતિ રાખવાં પડે તેમાં જરા પણ આશ્ચર્ય નથી તેણે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે અથાગ પરિશ્રમથી માણસ પોતાના બુદ્ધિબળથી પોપટ જેવાં પ્રાણીઓને બંદૂક ફોડવાનું શીખવી શકે છે. સિંહ, વ્યાઘ્ર, જેવાં સ્વાભાવિક હિંસક પ્રાણીઓને સ્વાભાવિક વેર ભૂલાવી દઈ સરકસમાં, એક જ પાત્રમાં, પોતાનાં ભક્ષ્ય બકરાં જેવાં પ્રાણીઓ સાથે દૂધ પીવડાવી શકે છે, ભીમ જેવું પ્રચંડ શરીર અને અતુલ બળ પ્રાપ્ત કરી, પોતાના દાંત વડે ભારે વજનદાર પથ્થર ઊપડાવી શકે છે અને વાળ વડે ગાડું ખેંચી શકે છે. છાતી ઉપર પાટિયું મૂકી તેના પર હાથી ચલાવી શકે છે કે પચાસ મણ વજનનો પથ્થર મૂકી તેને હથોડાના સખ્ત ઘાથી છાતી પર જ તોડાવી શકે છે. દોરડાં ઉપર ઊંધે માથે હાથ પહોળા કરી ચાલી શકે છે, અનેક ઘોડાના બળવાળી, ઝડપથી દોડતી મોટર અટકાવી શકે છે, પાતળા પટા પર સાઈકલ દોડાવી શકે છે, સતત તરીને ૧૦ કલાકમાં અઠ્ઠાવી માઈલની ખાડી તરી જઈ શકે છે અને તેટલા જ કલાકમાં બસો ચાળીસ માઈલ ચાલી શકે છે. ઊંચે લટકાવેલા અને લોઢાના પાતળા સળીઆ પર ખુરશી ટેકવી, તે ખુરશીને પણ એક પાયા પર સમતોલ તોળી, અદ્ધર રાખી, પોતે તેના પર બેસે છે એટલું જ નહિ પણ પોતાને ખભે અને દરેક હાથ પર બીજા છોકરા બેસાડી, જીવને જોખમે હેરત પમાડે તેવા ખેલો કરી શકે છે દિવસ રાત ઉજાગરો વેઠી, અનેક પ્રયોગો કરી, નિષ્ફળતાથી ન ડરતાં એક સેકંડના હજારમા ભાગમાં થતી ક્રિયાઓની નોંધ લઈ શકે એવા યંત્રો શોધી શકે છે, હજારો ગાઉ દૂરથી બોલતા માણસની વાણી કે ગાયન ઘેર બેઠાં સંભળાય એવાં અદ્ભુત યંત્રો બનાવી શકે છે, દોરડાં સિવાય હજારો ગાઉ છેટે ધારેલો સંદેશો પહોંચાડવાની યુક્તિઓ રચી શકે છે—તો તે જ બુદ્ધિશાળી અને જ્ઞાન સંપન્ન માણસ, ઉપર્યુક્ત

આશ્ચર્યકારક કૃત્યો માટે આવશ્યક પરિશ્રમ અને ખંતના અંશમાત્રથી જ ઉકત સાહસ જન્ય કૃત્યો કરતાં કોગિણું કલ્યાણકારક બ્રહ્મચર્યવ્રતપાલન કરી શકે તેમાં લેશ માત્ર પણ સંદેહ નથી. વિશ્વમાં એવું કોઈ પણ કાર્ય નથી કે જે મનુષ્યના દૃઢ પ્રયત્નથી સાધ્ય થઈ શકતું નથી. આધુનિક સમયમાં, શ્રીમદ્ શંકરાચાર્ય, ભીષ્મપિતામહ, સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતિ, સહજાનંદ, રામકૃષ્ણ પરમહંસ અને તેમના વિશ્વવિખ્યાત શિષ્ય વિવેકાનંદ જેવા અનેક સંયમી સામાન્ય ગૃહસ્થાશ્રમીઓએ પણ, આ વ્રતનું પાલન કરી અનુપમ લાભો પ્રાપ્ત કરી જીવન સફળ કરેલ છે, તે જ પ્રમાણે દરેક દઢનિશ્ચયી, વિષયવિકાર વશ કરી શકે એ નિઃશય છે.

(૫) વિષય વિભાગ

પ્રથમ પ્રકરણમાં કામવૃત્તિ જીતવા ચાહનાર પોતાની જીવન પદ્ધતિ કેવી રાખવી જોઈએ તેનું સવિસ્તર વર્ણન કરેલું છે. બીજા પ્રકરણમાં શિયળવ્રત સહાયક કેટલીક યૌગિક ગૂઢ ક્રિયાઓ આપી છે. આ ક્રિયાઓ કામાશક્તિનાશક છે એટલું જ નહિ પરંતુ સાધકને ઊર્ધ્વ બનાવી તેના આરોગ્ય, આયુષ્યને બળમાં વૃદ્ધિ કરવાના સામર્થ્યવાળી છે. ત્રીજા પ્રકરણમાં અત્યંત માનનીય ધર્મસંસ્થાપકો અને સિદ્ધ બ્રહ્મચારીઓએ મનુષ્યના કલ્યાણ માટે, ઉપદેશેલા શિયળ સંરક્ષક નિયમોનો સંગ્રહ આપેલો છે. આ સંગ્રહ અત્યંત માર્ગદર્શક છે. આ રીતે બ્રહ્મચર્ય પાલનના માર્ગે પ્રયાણ કરતા સાધકને જોઈતી તમામ સામગ્રી આ ભાગમાં પૂરી પાડેલી છે. તેનો વીર્યરક્ષા માટેનો ઉપયોગક નિઃસંદેહ કાર્યસાધક થશે.

પ્રકરણ ૨ જું

બ્રહ્મચર્યવ્રત પોશક જીવન પદ્ધતિ.

(૧) કામ કેમ જીતાય તે સંબંધી મહાત્માજીનો ઉપદેશ.

(૨) જ્યાં સુધી કામ જીતવા માટે સર્વસ્વનો ત્યાગ કરી તમામ ઉપચારો ન લઈએ ત્યાં સુધી કામ ન જીતાય.

(૩) કામોત્તેજક વસ્તુઓનો ત્યાગ કરો.

(૪) બ્રહ્મચારીનો ઉત્તમોત્તમ આહાર વગર રાંધેલું વનપક અન્ન છે.

(૫) દૂધ બ્રહ્મચર્ય બાધક છે.

(૬) સ્વાદ જીત્યા સિવાય કામ કદી ન જીતાતો હોવાથી સ્વાદ જીતવાના નિયમો પાળી જીભ જીતવી.

(૭) વિષયબુદ્ધિ ઉત્પન્ન કરનારા આહારો ત્યાગ કરવા જોઈએ.

(૮) જેઓ ખાનપાનના પદાર્થો વાપરે તે કદી પણ બ્રહ્મચારીની પવિત્ર જિન્દગી ગાળી શકે નહિ.

(૯) અશકત શરીરથી કામ વાસના જીતાતી નથી.

(૧૦) સ્ત્રી સાથે બ્રહ્મચર્યઘાતક એકાંતનો ત્યાગ કરવા માટે જુદી જુદી પથારીમાં સુવું એટલું જ નહિ પણ જુદા ઓરડામાં સૂવું જોઈએ.

(૧૧) બ્રહ્મચારીનો ઔષધનો ઉપયોગ શીલવ્રત ઘાતક છે.

(૧૨) બ્રહ્મચર્ય સાધકોને નિષ્ફળ જવાનું કારણ તેઓ જનનેન્દ્રિયના સંયમ સાથે અન્ય વિષયેન્દ્રિયોનો સંયમ સહગામી કરતા નથી. તે છે.

(૧૩) ઈન્દ્રિયદમનના હેતુથી કરેલ અપવાસ બ્રહ્મચર્યપાલનનું અનિવાર્ય અંગ છે.

(૧૪) વિષય ભોગવવાથી, તે શાંત ન થતાં ઊલટી તેમાં વૃદ્ધિ થાય છે. માટે વિષયેચ્છા થતાં વેત જ તેને દબાવવી જોઈએ.

(૧૫) કસરત કામાસક્તિ વિરોધક છે.

(૧) કામને પરાસ્ત કરવા મહાત્માજીનો ઉપદેશ

આધુનિક હિંદને પ્રખ્યાત સૂર્ય, જેનો પોતાના અપૂર્વ સંયમ બળને લીધે કરોડો કૃતજ્ઞ દેશીઓથી "મહાત્મા ગાંધીકી જય" બોલાય છે. જેના પ્રભાવથી ધનિકોનો દાન પ્રવાહ તેમની ઈચ્છાનુસાર વહે છે, જેની દેશનિર્ધનતા નિવારક રેંટિયા પ્રવૃત્તિએ દેશમાંથી કરોડો રૂપીઆ ઘસડાઈ જતા અટકાવી અસંખ્ય ભૂખ્યાને ભૂખ ટાળવાનો માર્ગ બતાવ્યો છે, જેણે દેશના હિત ખાતર અનુપમ આત્મભોગ આપી, પોતાના નીતિબળ વડે જગતના મહાન્ પુરુષ તરીકે પ્રસિદ્ધ મેળવી છે અને જેઓ બ્રહ્મચર્ય વ્રતના મહાન ઉપાસક હોઈ દરેક દેશભક્ત યુવકને આજીવન બ્રહ્મચારી રહેવાને નિદાન ત્રીસ વર્ષ સુધી લગ્નવસ્થા ન સ્વીકારવાનું પણ વાલે આગ્રહ કરે છે. તેવા આ પ્રાતઃસ્મરણીય પુરુષરત્નનો બ્રહ્મચર્ય પાળવા માટેનો જાત અનુભ-

વર્જન્ય ઉપદેશ અત્યંત ઉપયોગી હોવાથી અત્રે આપવામાં આવ્યો છે. મહાત્મા ગાંધી સ્રોના નિકટ સહવાસમાં હોવા છતાં છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષથી સખ્ત બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલન કરતા હોવાથી તેઓશ્રીનો ઉપદેશ સહજ શ્રદ્ધોત્પાદક છે. તેઓ લખે છે કેઃ- "કામવિકાર જીતવો એ મુશ્કેલ છે. અશક્ય નથી; પણ જે કામને જીતે છે તે સંસારને જીતે છે અને તરે છે, એવો ઈશ્વરનો કોલ છે. તેથી કામ પર જીત મેળવવી એ સાથી કઠણ વસ્તુ છે. આવી વસ્તુ મેળવવામાં ધીરજની ઘણી જ જરૂર છે. એ કામને જીતવાનો પ્રયત્ન કરનારા બધા કબુલ કરતા નથી. અક્ષરજ્ઞાનના અભ્યાસસ્તનમાં આપણને ખંતની, ધીરજની, ધ્યાનની કેટલીક આવશ્યકતા પડે છે. એ આપણે જાણીએ છીએ. તે ઉપરથી ત્રિરાશીનો મેળ બાંધીએ તો આપણને માલમ પડે કે, અક્ષરજ્ઞાનના અભ્યાસમાં ધીરજ ઈત્યાદિની જેટલી જરૂર હોય તેના કરતાં અનંતગણી વધારે ધીરજ કામ જીતવામાં જોઈએ.

(૨) જ્યાં સુધી કામ જીતવા માટે સર્વસ્વનો ત્યાગ કરી તમામ ઉપચારો ન લઈએ ત્યાં સુધી કામ ન જીતાય

"આ તો ધીરજની વાત. કામને જીતવાના ઉપચાર વિષે પણ આપણે એટલાજ ઉદાસીન છીએ. સામાન્ય વ્યાધિને મટાડવા સારૂ આપણે જગતને ખેડીએ છીએ, ડાકટરોનાં ઘરોઘર શોધીએ છીએ. મંતરજંતરને પણ છોડતા નથી. પણ કામરૂપી મહા વ્યાધિને મટાડવા સારૂ બધા ઉપચાર લેતા નથી. થોડા લઈને થાકી જઈએ છીએ. અને ઊલટા ઈશ્વરની સાથે કે ઉપચાર કરનારની સાથે સરત કરીએ છીએ કે આટલી વસ્તુ તો નહિ જ છોડીએ છતાં કામ વિકાર મટાડો નિદાન એ છે કે કામ જીતવા સારૂ આપણને ખરી તાલાવેલી નથી. તેને સારૂ સર્વસ્વનો ત્યાગ કરવા આપણે તૈયાર નથી. આ શિથિલતા,

જીત મેળવવાના માર્ગમાં મોટામાં મોટી ખાડ છે. " તેઓ પોતાની આત્મકથામાં કહે છે કે " આજ ૫૬ વર્ષ પૂરાં થયા છે, ત્યારે પણ તેની કઠિનતાનો અનુભવ તો થાય છે જ. તે અસિધારાવ્રત છે એમ વધારે ને વધારે સમજું છું. નિરંતર જાગૃતિની આવશ્યકતા જોઉં છું."

(૩) કામોત્તેજક વસ્તુઓનો ત્યાગ કરો

" નિરાહારીનો વિકાર શમે છે. પણ નિરાહાર પહેલાં બીજાં હળવાં પગલાં બાકી છે. તે લેવાતાં વિકાર તદ્દન શાંત નહિ થાય તો મોળા તો જરૂર પડશે, ભોગ વિલાસોના પ્રસંગ માત્રનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. તેમના પ્રત્યે અભાવ કેળવવો જોઈએ. અભાવ વિનાનો કેવળ બહારનો ત્યાગ ટકશે નહિ. ભોગ વિલાસો એટલે જેને વસ્તુઓથી વિકાર ઉત્પન્ન થાય તે તમામ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

(૪) બ્રહ્મચારીનો ઉત્તમોત્તમ આહાર વગર રાંધેલો ખોરાક છે.

" આહારનો પ્રશ્ન આને અંગે બહુજ વિચારવા જેવો છે. એ અણખેડાયલું છે. મારી માન્યતા એ છે કે વિકારોને શાંત કરવા ઈચ્છનારને ઘી, દૂધનો ઓછો ઉપયોગ કરવો."

(૨) " વનપક અનાજ ખાઈ નિર્વાહ કરી શકાય તો કૃત્રિમ અગ્નિનો જેને સ્પર્શ થયો છે એવો ખોરાક ન લે. ફળો અને ઘણી લીલોતરી વગર રાંધેલી ખાઈ શકાય તે ખાવી જોઈએ કાચી લીલોતરીનું પ્રમાણ બહુ ઓછું રાખવું જોઈએ, બે ત્રણ તોલા કાચી લીલોતરીથી પોષણ મળી રહે છે."

(૩) " મીઠાઈ, મશાલા વગેરેનો સર્વથા ત્યાગ કરવો જોઈએ. આટલું સૂચવ્યા છતાં હું જાણું છું કે કાંઈ ખોરાકથી જ બ્રહ્મચર્યની પૂરી રક્ષા થઈ શકતી નથી. પણ વિકારોત્તેજક ખોરાક ખાધા છતાં માણસે બ્રહ્મચર્યના પાલનની આશા ન રાખવી જોઈએ."

પોતાની આત્મકથામાં તેઓ કહે છે કે "આહારાશક્તિ–સ્વાદેન્દ્રિય પર કાબુ મેળવ્યા સિવાય, બ્રહ્મચર્ય અસાધ્ય છે. જો બ્રહ્મચર્યનું પાલન ન કરવું હોય તો સ્વાદેન્દ્રિય પર કાબુ મેળવવો જ જોઈએ. જો સ્વાદને જીતાય તો બ્રહ્મચર્ય અતિશય સહેલું છે. એ મેં જાતે અનુભવ્યું, તેથી હવે પછીના મારા ખોરાકના પ્રયોગો કેવળ નિરામિષાહારની દૃષ્ટિએ નહિ પણ બ્રહ્મચર્યની દૃષ્ટિએ થવા લાગ્યા.

ખોરાક ઓછો. સાદો, મશાલા વિનાનો ને કુદરતી સ્થિતિમાં ખાવો જોઈએ. એ મેં પ્રયોગ કરી અનુભવ્યું.

બ્રહ્મચારીનો ખોરાક વનપક ફળ છે. એમ મારે અંગે તો મેં છ વર્ષનો પ્રયોગ કરી જોયું.

જ્યારે હું સૂકાં ને લીલાં વનપક ફળ પર જ રહેતો ત્યારે જે નિર્વિકારપણું અનુભવતો તે મેં ખોરાકમાં ફેર કર્યા પછી નથી અનુભવ્યું. ફળાહારને સમયે બ્રહ્મચર્ય સહજ હતું.

(૫) દુધ બ્રહ્મચર્યબાધક છે.

તેઓ કહે છે કે ફળાહારને સમયે બ્રહ્મચર્ય સહજ હતું, દૂધાહારને સમયે તે કષ્ટસાધ્ય બન્યું છે. બ્રહ્મચારીને સારૂ દૂધનો આહાર વિઘ્નકર્તા છે એમાં મને શંકા નથી. આમાંથી કોઈ એવો અર્થ ન કહાડે કે બ્રહ્મચારી માત્રે દૂધનો ત્યાગ કરવો ઘટે છે. દૂધના જેવો સ્નાયુબાંધનારો અને તેટલીજ સહેલાઈથી પચનારો ફળાહાર હજુ મારે હાથ નથી લાગ્યો તેથી દૂધને વિકાર કરનારી વસ્તુ જાણ્યા છતાં તે ત્યાગની ભલામણ હાલ કોઈને નથી કરી શકતો." ડૉ. કાઉએન એમ. ડી. પણ બ્રહ્મચારીઓ દૂધ જેમ બને તેમ ઓછું વાપરવાની સલાહ આપે છે. દૂધ અવશ્ય વિકારી પેય હોવાથી આ વ્યવહારૂ સલાહ અનુકરણીય છે.

(૬) સ્વાદ તજ્યા વિના કામ કદી ન જીતાય સ્વાદ જીતવાના નિયમો પાળી જીભ જીતવી

મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે "મારો અનુભવ તો એવો છે કે **જેણે સ્વાદને જીત્યો નથી તે વિષયને જીતી શકતો નથી. સ્વાદને જીતવો બહુ કઠિન છે. પણ એ વિજયની સાથે જ બીજા વિજયો સંભવે છે. સ્વાદ જીતવાને સારૂ એક તો એ નિયમ છે કે મશાલાઓનો સર્વથા અથવા બને તેટલો ત્યાગ કરવો અને બીજો વધારે જોરાવર નિયમ એ છે કે માત્ર શરીર પોષણને સારૂ જ આપણે ખાઇએ પણ સ્વાદને સારૂ કદિ નહિ ખાઇએ એવી ભાવના હંમેશાં પોષવી.** આપણે હવા સ્વાદ સારૂ નથી લેતા, પણ શ્વાસ સારૂ પાણી તરસ મટાડવા, તેમજ અન્ન કેવળ ભૂખ મટાડવા જ લેવાય.

(૭) વિષયોત્તેજક આહારોનો ત્યાગ

આપણે જે ખોરાક ખાઇએ છીએ તેનું લોહી થાય છે અને તે જ લોહીમાંથી વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે, એટલે કે દુષિત આહારનું વીર્ય પણ દુષિત જ બને એ સ્વાભાવિક છે. ખરાબ ખોરાક અને દારૂથી આ રીતે વિષય બુદ્ધિ ઉત્પન્ન થાય છે તમામ પ્રકારનાં માંસ, માછલાં, ઇંડાં, મીઠું મરી, મસાલો, બીર, સાઇડર, વિસ્કી, બ્રાન્ડી વિગેરે દારૂઓ, દ્રાક્ષાસવો, તમાકુ ચા, કાંફી કોકો, ચોકોલેટ ભજીયાં અને પરસોદી જેવા લોટની રોટલીનો ઉપયોગ–એ સર્વ, વિષયવાસનાને ગેર રીતે ઉશ્કેરનારાં છે. ચા, કોફી, તમાકુ, દારૂ, તથા માંસાહાર, એ સર્વ ઉત્તેજક તથા નિદ્રા લાવનારાં છે. અને એવી કોઈપણ ચીજ ખાવામાં આવે તો તંતુઓનો ક્ષોભ થાય છે, જ્યાંથી એની અસર મગજને થાય છે. પરિણામે વિષયવાસના ઉદ્દ્ભાવે છે. મીઠું, રાઈ, મીઠાંવાળો ખોરાક તથા પરસોદી જેવા લોટના પાઉં એ સર્વનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવાથી ઝાડાની કબજીયાત થાય છે.

પરિણામે આંતરડામાં એકઠી થયેલી વિષ્ટાવીર્યાશય તથા વીર્યનળ પર દબાણ કરે છે. તેથી તંતુઓ ઉશ્કેરાય છે, પછી કામવાસના ઉદ્‌ભવે છે તેનું કારણ ઉપરનો કામોત્તેજક આહાર છે.

(૮) કામોત્તેજક ખાનપાન કરનાર કદીપણ બ્રહ્મચર્ય પાળી શકે નહિ

ડૉ. કાઉએન કહે છે કે કામોત્તેજક આહાર વિષયોત્પાદક છે. એ કથનની સત્યતા વિષે કોઈપણ સ્ત્રી કે પુરુષને શંકા આવતી હોય તો તેમણે એક ઋતુ લગી સાદો, પુષ્ટિકારક અને શીતવીર્ય ખોરાક ખાઈ જોવો. તથા તેટલી મુદત લગી બ્રહ્મચર્ય પાળવું. આમ કરવાથી શરીરમાં નવીન ફેરફાર થઈ જશે.

પછી તેમણે એક દિવસ ગરમાગરમ ચા કે કોફીનો એક પ્યાલો પી જોવો. પરિણામ એ થશે કે " વિષયવાસના " તરત જ પ્રદિપ્ત થશે. અથવા એક બે પ્યાલા વાઇન કે દારૂના પી જોવાથી તરત જ કામવાસના પુકારી ઊઠશે " મને કામ પેદા થયો છે. તે સ્ત્રીસંગ વિના બિલકુલ શાંત થનાર નથી. " એવી મનમાં ઈચ્છા થશે. અથવા વીશીમાં કે ઘેર ખૂબ મશાલાદાર ભોજન લઈ જોવું, અને નિઃસંદેહ માનશો કે તે રાતે તેઓને સ્ત્રી સંગની ઈચ્છા થયા વિના રહેશે નહિ. **કુદરતનો એક અવિચલિત નિયમ છે જે સ્ત્રી–પુરુષો અસ્વાભાવિક અનેક કામોત્પાદક આહાર વાપરે છે. તેઓ કદી પણ બ્રહ્મચર્ય પાળી પવિત્ર જીવન ગાળી શકતાં નથી.**

એક સંસ્કૃત કવિએ સ્પષ્ટ કહ્યું છે કેઃ—

विश्वामित्र पराशर प्रभृतयोर्वाताम्बु पर्णाशिनाः
तेऽपि स्त्री मुखपंकजम् सुललितं दृष्टैव मोहांगताः
शाल्यन्नं सघृतंपयो भुजन्ति ये मानवाः
तेषामिन्द्रिय निग्रहो यदि भवेत् विंध्यस्तरेत् सागरः ॥

ભાવાર્થ:—ફળાહાર કરનાર, સતત–શુદ્ધ વાયુ ને જલનું સેવન કરનાર વિશ્વામિત્ર અને પરાશર જેવી પ્રભૂતિઓ સ્ત્રીનું મનોહર મુખકમળ જોઈ મોહ પામ્યા, તો પછી, દૂધપાક અને ઘીથી નીતરતા મિષ્ટ મોદકો વગેરે કામોત્તેજક, આહાર કરનાર મનુષ્યો, કામ જીતવા સમર્થ થાય તો જરૂર વિંધ્યાચળ પર્વત સમુદ્રમાં તરવો જોઈએ.

આને જ મળતું ડૉ. કાઉએન પોતાના પુસ્તક "સાયન્સ ઑફ એ ન્યુ લાઈફ" માં લખે છે કે **કામવાસનાને ઉત્પન્ન કરવાનાં કારણોમાં, દૂષિત ભોજન મુખ્ય છે.** બાળકને ઈંડાં માંસ, મરચાં, મશાલો, મીઠાઈ, અથાણાં, ચાહ, કૉફી અને કોઈ કોઈ વખત દારૂ પણ, આપવામાં આવે અને તે કામાશક્તિથી બચેલો રહે એ એક અસંભવ કલ્પના કરવા જેવું છે. જો પાંચ કે દસ વર્ષની ઉંમરવાળા આકાશના ફિરસ્તા--દેવદૂતને પણ, આ ખોરાક ખાવા માટે અપાય, તો તેનામાં પણ આત્મવ્યભિચારની વાસના જન્મ પામશે; તો પછી મનુષ્યના બાળક કે જેનામાં હજારો પૌત્રિક કુસંસ્કારો પહેલાંથી જ, બીજ રૂપે હાજર છે, તેનું તો પૂછવું જ શું? ડૉ. કિલોગ પોતાના પુસ્તક "પ્લેઈન ફેક્ટસ" "સાદી સત્ય હકીકતો" માં લખે છે કે "કેટલાક લોકોનું કથન એ છે કે ભોજન એ એક સાધારણ કાર્ય છે, પરંતુ એ અત્યંત ભ્રમાત્મક વિચાર છે. શરીરક્રિયા—વિજ્ઞાનનું તો એ શિક્ષણ છે કે આપણા વિચારો પણ ભોજન વડે જ બને છે. જે માણસ અથાણું, મેંદાની રોટલી, મીઠાઈ વગેરે ખાય છે, ચાહ કૉફી પીએ છે અને તમાકુનો ઉપયોગ કરે છે તેને માટે વિચારો પવિત્ર રાખવા, એ આકાશમાં એરોપ્લેનની સહાય વિના ઊડવા બરાબર છે. જો તે પવિત્ર જીવન વ્યતિત કરી શકે તો એ એક ચમત્કાર થશે; પરંતુ માનસિક પવિત્રતા રાખી શકવી, એ તો તેને માટે સર્વથા અસંભવ જ છે."

હવે સ્પષ્ટ સમજાશે કે યોગ્ય આહાર લીધા સિવાય બ્રહ્મચર્ય

પાલન અશક્ય છે. એ સિદ્ધાંત સર્વ અનુભવી આહાર મિમાંસકોએ સ્વીકાર્યો છે. આથી બ્રહ્મચારીએ રસનેન્દ્રિયને જીતી પોતાના આહાર પર ખાસ લક્ષ રાખવું જ જોઇએ.

(૯) અશક્તદેહીથી કામવાસના જીતાતી નથી.

જેમ રાજાને ઝૂંપડામાં રહેવું ગમતું નથી, તેવી જ રીતે અશક્ત શરીર રૂપી ઝૂંપડામાં શરીરના રાજા વીર્યને રહેવું ગમતું નથી. જેમ શરીર વધારે અશક્ત હોય છે તેમ તે કામાસક્તિને વધારે આધીન હોય છે. માટે શીતજળથી સ્નાન કરીને શરીર બળમાં વધારો કરવો જોઈએ. સૂર્યના તડકામાં નગ્ન શરીર વારંવાર રાખીને પ્રાણાયામ વગેરેથી ફેફસાંઓને મજબૂત બનાવીને પ્રાતઃકાળમાં શરીરનાં તમામ અવયવોનું, તેમાં ખાસ કરીને માથા તથા ગરદનના પાછલા ભાગનું, તેમ જ કરોડની નીચેના ભાગનું ઘર્ષણ કરીને પેટ પર ઠંડા જળથી ધારા કરીને તમાકુ વગેરે માદક પદાર્થોનું વ્યસન દૂર કરીને સતત સ્વચ્છ વાતાવરણમાં રહીને, ઉજાગરા વગેરેનો ત્યાગ કરી, નિદાન આઠ કલાક નિદ્રા તથા યોગ્ય વિશ્રાંતિ લઈને શરીરિક બળવર્ધક પથ્ય આહાર માફક પ્રમાણમાં લઈ, વાર્ય રક્ષા કરી, તેમજ અન્ય જીવનશક્તિ વર્ધક રહેણી કરણી રાખીને, શરીરબળ વધારવા ચૂકવું નહિ.

(૧૦) સ્ત્રી સાથે બ્રહ્મચર્યઘાતક એકાંત ત્યાગ કરવા માટે જુદી પથારીમાં સૂવું એટલુંજ નહિ પણ જુદા ઓરડામાં સૂવું જોઇએ.

વિચાર કરતાં દરેક જણ જોશે કે સ્ત્રીની સાથે વિષય ભોગવવા સિવાય એકાંતની જરૂર હોય નહિ. જેઓ નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળે

છે, તેમને તો સ્ત્રી સાથે એકાન્ત સર્વદા ત્યાજ્ય છેજ; પરંતુ લગ્નાવસ્થાના બ્રહ્મચર્યપાલનમાં સહાય મળે માટે સ્ત્રી સાથે એકાન્તનો ત્યાગ કરવો. એકાંત સ્થાન સ્ત્રીના સમાગમમાં નર્કસ્થાન છે. આવાં એકાંતમાં યોગીઓના યોગ નાશ પામ્યાં છે. એકાંતમાં તપસ્વીઓનાં તપ છૂટી ગયાં છે. એ એકાંતમાં જ્ઞાનીઓનું જ્ઞાન જતું રહ્યું છે. એ એકાંતમાં મુમુક્ષુઓ માર ખાઈ બેઠા છે. પંડિતોની પંડિતાઈ પછડાઈ ગઈ છે. મુચ્છા પામી ગઈ છે. બળવાન, નિર્બળ બની ગયા છે. પુરાણીઓનાં પોથાં તે થોથાં થઈ ગયાં છે. અને ગોથાં ખાધાં છે. આબરૂદાર આબરૂ વેચીને બે આબરૂ થઈ ગયા છે. ગૃહસ્થોએ લક્ષ્મીને લાત મારી છે. રાજાઓએ રાજપાટ છોડી દીધાં છે. અબળા તે એકાંતમાં સબળા થઇ પડે છે.

નિર્લજ બનવાનું ખરેખરૂં સ્થાન તે એકાંત જ છે. ન બનવાના બનાવોની માતા તે એકાંત જ છે. એકાંતમાં ધ્યાનીઓ ધ્યાન ચૂકી ગયા છે. જ્ઞાનીઓનાં જ્ઞાન જતાં રહ્યાં છે. જેટલાં ન કરવાનાં કૃત્ય, તે એકાંતનો આશ્રય મળવાથી જ થાય છે. **માટે બ્રહ્મચર્ય વ્રતધારીએ સ્ત્રી સાથેના એકાંતનો સર્વદા ત્યાગ કરવો જોઈએ.** એકાંત વસ્તુ જ એવી છે કે જે પ્રાપ્ત થતાં જ મનુષ્યનાં ધર્મ કર્મ પલાયન થઈ જાય છે-આંખ મીંચામણાં થાય છે. સંસારને ઉપદેશ દેનારો મહાત્મા આત્મહત્યાનું મહાપાતક આવાં એકાંતનો છૂપો લાભ લેવાના ફળરૂપે કરી બેસે છે. ખરાબ પ્રસંગોથી બચવાના વિચારને દૃષ્ટિમાં રાખીને જ જૂના વખતમાં ગુરુકુળોની સ્થાપના જંગલમાં ડહાપણ ભરેલી દીર્ઘદૃષ્ટિની નીતિને અનુસરીને જ કરવામાં આવતી હતી.

મહર્ષિ વ્યાસ મુનિ કહે છે કેઃ-

मात्रा, स्वस्रा दुहित्रा वा न विविक्तासनो भवेत् ।
बलवानिन्द्रियग्रामो विद्वांसमपि कर्षति ॥

ભાવાર્થ:—મા, બેન કે દીકરી સાથે પણ એકાંતમાં વાસ કરવો નહિ. કારણ કે બળવાન ઇન્દ્રિયો વિદ્વાનોને પણ ભમાવીને ભ્રષ્ટ કરે છે.

મા, બહેન જેવી જે પૂજ્ય સગી સ્ત્રીઓને જોતાં કામાસક્તિ સ્વાભાવિક રીતે જ ભસ્મ થઈ જાય-નિર્મૂળ થાય અને જેમના સંગથી પ્રાણાન્તે પણ વિષયવાસના તૃપ્ત ન થઈ શકે તેમની સાથેના એકાંતવાસને શ્રી વ્યાસ મુનિ જેવા સમર્થ ત્રિકાળજ્ઞે અનર્થકારક ગણ્યો છે તો પછી સ્વપત્ની કે જેની સાથે કામાસક્તિની તૃપ્તિ શાસ્ત્રોક્તિ અનુસાર એક જાતનો હક મનાય છે–કદાચ સાધન જ મનાયું છે–તેની સાથેનો એકાંતવાસ તો બ્રહ્મચર્યઘાતક નિવડે તેમાં શું આશ્ચર્ય ?

પતિપત્નીનો એક જ પથારીમાં શયન કરવાનો સામાન્ય રિવાજ અત્યંત અનર્થકારક છે. યુરોપમાં આ રિવાજ નથી. ત્યાં તો પત્ની જુદી પથારીમાં સૂએ છે એટલું જ નહિ પરન્તુ જુદા ઓરડામાં સૂએ છે. એકાન્તમાં, એક જ પથારીમાં, ને એક જ ઓરડામાં દમ્પતીનો સંગમ, અત્યંત બ્રહ્મચર્ય બાધક છે. સામાન્ય બ્રહ્મચારીએ સ્ત્રી સાથેના એકાંત ત્યાગની સૂચના નિરંતર ધ્યાનમાં રાખી, સ્ત્રી સાથે એક જ પથારીમાં ન સૂતાં, જુદી પથારીમાં સૂવું જોઈએ એટલું જ નહિ પણ જુદા ઓરડામાં સૂવું જોઈએ.

(૧૧) બ્રહ્મચારીનો ઔષધનો ઉપયોગ બ્રહ્મચર્યવ્રતમાં વિઘ્નો કર્તા છેઃ

બ્રહ્મચારી શરીરમાં વીર્યના થતા શોષણથી તેને કોઈ પણ પ્રકારના વાજીકરણ ઔષધની અપેક્ષા નથી. ભોળા લોકોને ઠગી લેવા સારૂં, મદના વિલાસામૃત સંજીવિની, કામક્રિડાવર્ધીની વટિકા, મદનમંજરી ગોળીઓ, રમણુ વિલાસીની વટિકા, નપુંસકત્વાદિ રસ વગેરે

આકર્ષક નામવાળી, પ્રાણ અને ધન હરનારી આયુષ્ય હર ઔષધોની જાહેર ખબરો વૈદ્યો તરફથી છાપવામાં આવે છે અનેક યુવકો આથી ઠગાઈ વીર્યનો નાશ કરે છે. આવી જાહેર ખબરોથી લોભાઈ કોઈ પણ પ્રકારની દવાઓ વાપરવી નહિ. ઉપરની દવાઓમાં વિષ હોવાથી શરીરમાં વીર્યનો જે સંચય થયો હોય છે તેને સ્થાનભ્રષ્ટ થવા સ્વાભાવિક રીતે ઉશ્કેરે છે. અને તેથી કામાવેશ અનુભવાય છે. આને અજ્ઞાન લંપટ મનુષ્યો શરીરમાં વીર્યની વૃદ્ધિ થયેલી માને છે. જેમ દવા વધારે ઝેરી તેમ વિષયવાસના વધારે ઉશ્કેરાય છે. તે એટલે સુધી કે મનુષ્યની તમામ સંયમ શક્તિ હરાઈ જાય છે. અને તે પરાધન બની પશુવત્ કામેચ્છા તૃપ્ત કરે છે. ઉત્તરોત્તર આ રીતે તે સ્ત્રીસંગાસક્તિનો ગુલામ બનતો હોવાથી તેનું શરીર વીર્ય ધારણ કરવાની શક્તિ એટલે સુધી ખોઈ બેસે છે કે સ્ત્રીસંગની ઈચ્છા થતામાં જ વીર્યપાત થઈ જાય છે. સ્વપ્નમાં વારંવાર વીર્ય સ્ખલિત થાય છે, તેમજ પેશાબમાં પણ વીર્ય પાતળું પડી વહી જાય છે. આવા પુરૂષોને બ્રહ્મચર્યનું પાલન આકાશ કુસુમવત્ બને છે. **અંતે આવા કમનસીબ વાજીકરણ દવાના વ્યસનીઓ પુરૂષત્વ ગુમાવી દે** છે. માટે કષ્ટસાધ્ય બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલનના અભિલાષીએ કોઈ પણ પ્રકારના ઔષધનો ખાસ કરી વાજીકરણ ઔષધોનો સ્પર્શ સુદ્ધાં કરવો ઉચિત નથી. યોગ્ય વ્યાયામથી જ વીર્યની અશક્તિ દૂર થઈ શકે છે. બ્રહ્મચર્ય અને સાદું જીવન જેટલો ગુણ કરી શકે છે તેટલો સંસારની સર્વ દવાઓ પણ કરી શકતી નથી.

(૧૨) બ્રહ્મચર્ય સાધકોને નિષ્ફળ જવાનું કારણ તેઓ જનનેંદ્રિય અને અન્ય ઈંદ્રિયોનો સમય સદ્‌ગામી નથી કરતા તે છે.

બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો પ્રયત્ન કરનારા ઘણા નિષ્ફળ જાય છે. કેમકે તેઓ ખાવા, પીવા જોવા ઈત્યાદિમાં અબ્રહ્મચારીની માફક રહેવા

છતાં બ્રહ્મચર્યનું પાલન ઈચ્છે છે, આ પ્રયત્ન, ઉષ્ણ ઋતુમાં શીત ઋતુનેા અનુભવ લેવાના પ્રયત્નેા કરવા જેવેા કહેવાય.

સંયમીના, સ્વચ્છંદીના, ભેાગીના અને ત્યાગીના જીવન જીવવાની લઢણ વચ્ચે ભેદ હેાવેા જોઈએ. આંખનેા ઉપયેાગ બન્ને કરે છે. પણ બ્રહ્મચારી દેવદર્શન કરે, ભેાગી નાટકચેટકમાં લીન રહે, બન્ને કાનનેા ઉપયેાગ કરે. પણ એક ઈશ્વર ભજન સાંભળે, બીજો વિલાસી ગીતેા સાંભળવામાં જ મેાજ માણે. બન્ને જાગરણ કરે પણ એક જાગ્રતાવસ્થામાં હૃદય મંદિરમાં વિરાજતા રામને વિનવે, બીજો નાચરંગની ધૂનમાં સૂવાનું ભાન ભૂલી જાય. બન્ને જમે પણ એક શરીરરૂપી તીર્થક્ષેત્રને નિભાવવા પૂરતું પેટને ભાડું આપે, સ્વાદને ખાતર પેટમાં અનેક વસ્તુએા ભરી તેને દુર્ગંધિત કરી મૂકે. આમ બન્નેના આચાર વિચારમાં ભેદ રહ્યા જ કરે.

જનનેન્દ્રિય વિકારનેા નિરેાધ અથવા કામજન્ય એટલે જ બ્રહ્મચર્યનું પાલન એમ ગણવું ન જોઇએ. **વિષય માત્રનો વિરેાધ એજ બ્રહ્મચર્ય છે. જે બીજી ઈન્દ્રિયેાને જ્યાં ત્યાં ભમવા દઈ એક જનનેન્દ્રિયને જ રેાકવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તે નિષ્ફળ જાય છે** કાનથી વિષય વાસના ઉત્પન્ન થાય એવી વાતો સાંભળે, આંખથી વિકાર ઉત્પન્ન કરનારાં દશ્યેા જુએ, જીભથી કામેાત્તેજક પદાર્થોનેા સ્વાદ કરે, હાથથી વિકાર વધે એવી વસ્તુએાને અડકે, છતાં જનનેન્દ્રિયને વશ કરી કામજય કરવા પ્રયત્ન કરે તે મનુષ્ય અગ્નિમાં હાથ નાખ્યા છતાં ન દાઝવાની ધારણા રાખનાર મનુષ્ય જેવેા મિથ્યાભિલાષી છે. અન્ય પ્રાણીએા કરતાં મનુષ્ય આહાર વિહારમાં વધારે સ્વતંત્રતા ભેાગવે છે અને સર્વે ઈન્દ્રિયેાના છૂટથી ઉપભેાગેા કરે છે. આથી એને કેવળ વર્ષના અમુક દિવસેામાં જ કામનેા વેગ નથી આવતેા પણ તે કામવિકાર તેનેા નિરંતર રેાગ હેાય છે. આવા મનુષ્ય માટે કામ જીતવેા કઠણમાં કઠણ બને, તે સાહજીક છે. **જનનેન્દ્રિયને વશ**

રાખવાનો પ્રયત્ન સફળ થઇ શકે માટે બીજી તમામ ઇન્દ્રિયોને એક સાથે વશ કરવાનેા અભ્યાસ પાડે જ છુટકેા છે.

બ્રહ્મચર્યનેા વિશાળ અર્થ, મન, વચન અને કાયાથી સર્વ ઇંદ્રિયોનેા સંયમ. આ સંયમને સારૂ ઉપર પ્રમાણે ત્યાગોની અવશ્યકતા છે. એમ હું દિવસે દિવસે જોતેા આવ્યેા છું-આજ પણ જોઇ રહ્યો છું. ત્યાગના ક્ષેત્રને સીમા નથી; જેમ બ્રહ્મચર્યના મહિમાને નથી. આવું બ્રહ્મચર્ય અલ્પ પ્રયત્નેા સાધ્ય નથી. કરેાડેાને માટે તેા એ કેવળ આદર્શરૂપ જ રહેશે. કેમકે પ્રયત્નશીલ બ્રહ્મચારી પેાતાની ઊણપેાનું નિત્ય દર્શન કરશે. પેાતાનામાં ખૂણે ખાંચરે છુપાઇ રહેલા વિકારેાને તે એાળખી લેશે. ને તેમને કાઢવા સતત્ પ્રયત્ન કરશે જ્યાં લગી વિચારેા પર એવેા કાબુ મળ્યેા નથી કે ઇચ્છા વિના એક પણ વિચાર ન આવે ત્યાં લગી સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય નથી.

વિચાર માત્ર વિકાર છે. તેને વશ કરવા એટલે મનને વશ કરવું અને મનને વશ કરવુ એ વાયુને વશ કરવા કરતાં યે કઠિન છે આમ છતાં જો આત્મા છે તેા આ વસ્તુ પણ સાધ્ય છે. આપણને મુશ્કેલીએા આવી પડે છે તેથી અસાધ્ય છે એમ કેાઈ ન માને. એ પરમ અર્થ છે. ને પરમ અર્થ પ્રાપ્ત કરવા પરમ પ્રયત્નની આવશ્યકતા હેાય તેમાં શું આશ્ચર્ય ?

(૧૩) ઇંદ્રિયના હેતુથી કરેલ અપવાસ બ્રહ્મચર્ય પાલનનું અનિવાર્ય અંગ છે

મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે. કે "બાહ્ય ઉપચારેામાં જેમ ખાવામાં જાતની અને પ્રમાણની મર્યાદા આવશ્યક છે તેમજ અપવાસનું પણ સમજવું ઈંદ્રિયેા એવી તેા બળવાન છે કે તેને ચેામેરથી, ઉપરથી અને નીચેથી અને દસે દિશાએાથી ઘેરવામાં આવે, ત્યારે જ તે

અંકુશમાં રહે છે. ખોરાક વિના તે કામ કરી શકતા નથી. એ સૌ જાણે છે એટલે ઈન્દ્રિય દમનના હેતુથી ઇચ્છાપૂર્વક કરેલ અપવાસની ઇન્દ્રિ દમનમાં બહુ મદદ મળે છે. એ વિશે મને શંકા નથી. કેટલાક લોકો અપવાસ કરવા છતાં નિષ્ફળ જાય છે. એનું કારણુ એ છે કે અપવાસ જ બધું શકશે એમ માની સ્થૂળ અપવાસ કરે છે અને મનથી છપ્પન ભોગ આરોગે છે. અપવાસ દરમ્યાન, અપવાસ છૂટયે શું ખાઈશું એના વિચારોનો સ્વાદ લીધા કરે છે ને પછી ફરિયાદ કરે છે કે નથી સ્વાદેન્દ્રિયનો સંયમ થયો અને નથી થયો જનનેન્દ્રિયનો અપવાસની ખરી ઉપયોગિતા ત્યાં જ હોય, જ્યાં માણસનું મન દેહદમનમાં સાથ આપે છે. એટલે મનને વિષય ભોગ તરફ વૈરાગ્ય આવ્યો હોવો જોઈએ. વિષયનાં મૂળિયાં મનમાં રહેલાં છે. અપવાસોની મદદ જોકે ઘણી છે, છતાં પ્રમાણમાં થોડી જ હોય છે. એમ કહી શકાય કે અપવાસ કરતો છતો મનુષ્ય વિષયાસકત રહી શકે ખરો, પણ અપવાસ વિના વિષયાશક્તિનો જડમૂળથી નાશ સંભવતો નથી. **તેથી બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં અપવાસ અનિવાર્ય અંગ છે.**

(૧૪) વિષય ભોગવવાથી તે શાંત ન પડતાં ઉલટી તેમાં વૃદ્ધિ થાય છે માટે વિષયેચ્છાને થતાં વેંતજ દબાવી દેવી.

કેટલાંક મનુષ્યો એમ સમજે છે કે અમુક સમય સુધી લાગલાગટ વિષયસેવન કરી લઇશું એટલે તૃપ્તિ થઈ જશે અને પછી વિષયાવૃત્તિ વિરમી જશે. આમ સમજી તેઓ વધારે વિષયવૃત્તિ સેવે છે. પરિણામે ઇચ્છાની નિવૃત્તિ થવી તો દૂર રહે, પરંતુ ઉલટો વિષર્યવિકાર વિશેષ વૃદ્ધિંગત થાય છે. મનુ મહારાજ મનુસ્મૃતિના બીજા અધ્યાયમાં કહે છે કે :

नजातु कामः कामा नामुपभोगेन शाम्यति ।
हविषा कृष्ण वर्त्मेव भूयएवाभि वर्धते ॥

ભાવાર્થ:-વિષય ભોગવવાથી કામની શાંતિ કદાપિ થતી નથી પણ અગ્નિમાં ઘી નાખવાથી જેમ અગ્નિ વધારે પ્રજ્વલિત થાય તેમ કામની પણ વૃદ્ધિ થાય છે.

શ્રી હેમાચાર્યે પણ યેાગશાસ્ત્રના બીજા પ્રકાશમાં ઉપર્યુક્ત વિષયને નીચેના શબ્દોમાં અનુમોદન આપેલું છે.

स्त्रीसंभोगेन यः कामज्वरं प्रतिचिकीर्षति ।
सहुताशं घृताहुत्या, विध्यापयितु मिच्छति ॥ ८१ ॥

ભાવાર્થ:—જે પુરૂષ, સ્ત્રીના સંભોગ વડે કરીને કામજ્વરને શાંત કરવા ચાહે છે, તે, ઘીની આહુતિથી અગ્નિને શાંત કરવા જેવેા પ્રયત્ન છે.

વિષયવાસનાની જેને ટેવ લાગી જાય છે તે તેા પછી મરણાન્તે જ તેનેા અંત આવે છે. રેાગી થાય, શેાકી થાય અને સર્વથા પાયમાલ થાય પરંતુ તે બધાની દરકાર ન કરી, આયુષ્યના અંત સુધી તેમાં આસક્ત જ રહે છે. આવી વિષયવાસના તૃપ્ત કરવાની ઈચ્છા પ્રારંભમાં જ દબાવી દેવી, એ જ નિર્ભય માર્ગ છે.

(૧૫) વ્યાયામ કામાશક્તિરેાધક છે.

તીવ્ર વિષયવાસનાથી પીડિત મનુષ્યેા માટે સખ્ત કસરત એ સુરક્ષિત અને સલાહકારક સાધન છે. સ્ત્રીસંગમાં જે જીવન સત્ત્વનેા વ્યય થાય છે તેનું કસરતથી શરીરમાં શેાષણ થઈ જતું હેાવાથી, કામાસક્તિનું દમન થઈ જાય છે. અને વિશેષ લાભ એ થાય છે કે કસરતથી શરીર બળવાન બને છે અને બળવાન શરીર જ વિષયવાસના પર વિજય મેળવી શકે છે. જેમ રાજાને ઝુંપડામાં રહેવું ગમતું

નથી, તેમ વીર્યને નિર્બળ શરીરમાં રહેવું ગમતું ન હોવાથી અશક્ત શરીર વિશેષ કામાસક્ત હોય છે. આવી રીતે કસરતથી ઉત્તરોત્તર વીર્ય ધારણ શક્તિ વૃદ્ધિ પામે છે. ડૉ. એકટન એમ. ડી. કહે છે કે "મને વિષય પાસમાંથી સખ્ત કસરતે જ બચાવ્યો છે." તરવાની કસરતને પ્રાધાન્ય આપવું હિતકારક છે સ્વચ્છતા મળવા ઉપરાંત તેથી સર્વ અવયવોને પરિશ્રમની કસરત મળે છે.

પ્રકરણ ૩ જું

શિયળ સહાયક ગૂઢ ક્રિયાઓ

(૧) ગુદા સ્નાયુ સંકોચ પર અંકુશ મેળવવાથી વીર્યસ્રાવ પર કાબુ મેળવી શકાય છે.

આધુનિક સુધરેલા જમાનાનો મોટામાં મોટો શ્રાપ એ છે કે સેંકડે ૯૯ માણસોની વીર્ય ધારણ શક્તિ શિથિલ હોય છે. આકર્ષક જાહેર ખબરોમાં વર્ણવેલી કહેવાતી વીર્યસ્તંભક દવાઓ ઉત્તેજક તથા વિષમિશ્રિત હોવાથી તેનો ઉપયોગ "વ્યાધિ કરતાં તેનો ઉપાય વધારે ભયંકર નિવડે છે" એ અંગ્રેજી કહેણીનો કડવો અનુભવ કરાવે છે. આવી ચમત્કારિક દવાઓથી વીર્યનું રક્ષણ થવાને બદલે ભક્ષણ થઈ ઉત્તરોત્તર સંયમ શક્તિનો નાશ થઈ જાય છે. અને સહજ સહજમાં વીર્ય સ્ખલિત થઈ અશક્તિ આવે છે.

આ પ્રકરણમાં બતાવેલ નિર્દોષ ક્રિયાઓ, નિયમિત રીતે કરવાથી સામાન્ય નિરોગી માણસની વીર્યધારણ શક્તિ અવશ્ય વૃદ્ધિ પામી તેનું બ્રહ્મચર્યવ્રત પાલન સુગમ થશે. પરંતુ તેણે આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલ બ્રહ્મચારીને યોગ્ય એવો સાત્ત્વિક આહાર ગ્રહણ કરવો જ આવશ્યક છે.

મનુષ્યનાં જનનેન્દ્રિય અવયવોમાં, શિશ્ન, અંડકોષો માંસગ્રંથીઓ, શિરાઓ, અને વીર્યસ્રાવક નળીઓનો સમાવેશ થાય છે. આ તમામ

અવયવેાના સ્નાયુઓનેા, ગુદાના સ્નાયુઓ સાથે એવેા તેા નિકટનેા સંબંધ છે કે એકનેા સંકેાચ કે શિથિલતા, બીજામાં સંકેાચ કે શિથિલતા ઉત્પન્ન કરે છે. મૂત્રત્યાગ કરતી વખતે તમે આનેા પ્રત્યક્ષ સ્વયં અનુભવ કરી શકશેા. જો તે વખતે તમે તમારી ગુદા સંકેાચશેા તેા મૂત્રમાર્ગનાં તમામ અવયવેા સંકેાચાવાથી તમારેા મૂત્રસ્રાવ તત્કાળ અટકશે. આવી જ રીતે ગમે તે વખતે તમારી ગુદાનેા સખ્ત સંકેાચ કરવાથી વીર્યસ્રાવ અટકી શક છે.

આ સાદી માહિતીથી વીર્યરક્ષાનેા એક મહત્વનો ગુપ્ત-ભેદ પ્રગટ થાય છે. જે મનુષ્ય પેાતાનાં ગુદાનાં અવયવેા પર સંપૂર્ણ કાબુ રાખી શકે છે તે પેાતાના વીર્યસ્રાવને પણ પેાતાની ઇચ્છાને આધિન રાખી શકે છે.

શાંત બેઠાં હેાઈએ તે વખતે ધારીએ તેટલી મુદ્દત સુધી ગુદાનાં અવયવેા સહેલાઈથી સંકેાચાયેલ રાખી શકાય છે. નીચેની સરળ ક્રિયાઓ ખંત રાખી નિયમિત રીતે કરવાથી ગુદાનાં અવયવેાનેા ગમે તે વખતે સંકેાચ કરવાની શક્તિ સ્વભાવ સિદ્ધ થશે અને વીર્યરક્ષા કરવામાં આશ્રય મળશે.

[अ] પ્રાણાયામ

(૨) પ્રારંભની ક્રિયા

(પ્રથમ અઠવાડિયા માટે)

(१) कुंभकरहित लोमविलोम प्राणायाम

આ ક્રિયાનેા પ્રારંભ કરતી વખતે સાધકે સાત્ત્વિક આહાર લેવેા જોઈએ. પેાતાને જેટલા પેાષણની જરૂર છે તેથી એક ગ્રાસ પણ વધારે આહાર ખાવેા નહિ. મશાલા અને ખાટી ચીજોનેા ત્યાગ

કરવો. ભોજન હમ્મેશ નિયમિત સમયે જ લેવું. હલકી માફકસર કસરત કરવી. અને બને તેટલો અધિક સમય ખુલ્લી હવામાં રહેવું.

જરા પણ થાક કે અગવડ ન જણાય ત્યાં સુધી નિદાન દસ-મિનિટ સુધી કેડ, ગરદન અને માથું સીધાં ટટ્ટાર રાખી, પલાંઠીવાળી, સ્વસ્થતાથી બેસી શકાય એવી ટેવ પાડવી. જો જમીન પર પલાંઠી-વાળી બેસવું તમને પસંદ ન હોય તો તમારૂં ધડ સીધું રાખી, જમીન પર પગ મૂકી, ખુરશી પર બેસવું અને નીચે બતાવેલી પ્રાણાયામની ક્રિયા, નાડીશુદ્ધિ માટે કરવી.

(૧) તમારું જમણું નસકોરું, હાથની આંગળી વતી, બંધ કરી, ડાબા નસકોરા વાટે દીર્ઘ શ્વાસ લ્યો.

(૨) જ્યારે ફેફસાં પૂરે પૂરાં ભરાઈ રહે ત્યારે ડાબું નસકોરૂં બંધ કરો અને જમણા નસકોરા વાટે ધીમેથી શ્વાસ બહાર કાઢો.

(૩) પછી તમારું ડાબું નસકોરૂ બંધ કરી, જમણા નસકોરા વાટે દીર્ઘશ્વાસ લ્યો.

(૪) અને જ્યારે ફેફસાં પૂરેપૂરાં ભરાઈ રહે ત્યારે જમણું નસકોરૂ બંધ કરી, ડાબા નસકોરા વાટે ધીમેથી શ્વાસ મૂકો.

શ્વાસ લેવા તથા મૂકવા માટે ડાબા અને જમણા નસકોરાંનો વારાફરતી ઉપયોગ કરી, આ ક્રિયા સાત વખત કરો. પ્રથમના અઠવાડિયામાં આ ક્રિયા દરરોજ બે વખત કરવી જોઈએ.

ક્રિયા બીજી–(બીજા અઠવાડિયામાં કરવાની) **લોમવિલોમ પ્રાણાયામ**

આ ક્રિયા કરતાં જરા પણ વિઘ્ન ન આવે તેવી અને સ્વચ્છ હવાની સતત અવર જવર વાળી કોઈ શાંત જગ્યા તમારા મકાનમાં કે કોઈ બાગમાં પસંદ કરો. જો સંયોગ અને સમય અનુકુળ હોય

તો તમારે આ ક્રિયા આ જગ્યાએ દિવસમાં બે વખત, સવાર સાંજ કરવાની છે. તેમ ન બની શકે તો સવારે કે સાંજે એક વખત તો અવશ્ય કરવી જ. સવારનો સમય સાંજના સમય કરતાં વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

પ્રથમની ક્રિયા કરતી વખતની શરીરની સ્થિતિમાં પલાંઠી વાળીને કે ખુરશી પર ટટ્ટાર બેસો સર્વ પ્રકારનાં સાંસારિક વિચારો છોડી દઈ મનને નિર્વિચાર રાખો. થોડા દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્વાસ કરવાથી તમારું મન શાંત થશે. પછી—

(૧) અંગુઠાથી જમણું નસકોરૂં બંધ કરી, ડાબા નસકોરાથી તમારાં ફેફસાં પૂરેપૂરાં ભરાય તેમ સરખી ગતિએ પાંચ સેકન્ડ ઊંડો શ્વાસ લ્યો. આ પૂરકની ક્રિયા કહેવાય છે.

(૨) શ્વાસને તમારાં ફેફસાંમાં પાંચ સેકન્ડ રોકી રાખો. આ કુંભકની ક્રિયા કહેવાય છે.

(૩) હવે, તમારૂ ડાબું નસકોરૂં બંધ કરી, જમણા નસકોરા વાટે રૂંધેલા શ્વાસને સરખો ગતિથી ધીમે ધીમે, પાંચ સેકન્ડમાં બહાર કાઢો. આ રેચકની ક્રિયા કહેવાય છે. આ એક પૂર્ણ શ્વાસ પંદર સેકન્ડમાં લેવાય છે.

(૪) હવે, ડાબું નસકોરૂં બંધ કરી, જમણા નસકોરા વાટે, પાંચ સેકન્ડમાં શ્વાસ લ્યો, પાંચ સેકન્ડ રૂંધી રાખો અને ડાબા નસકોરા વાટે પાંચ સેકન્ડમાં રોકેલ શ્વાસને સમાનગતિએ બહાર કાઢો. આ રીતે, બીજો પૂર્ણ શ્વાસ લેવો. ડાબા જમણા નસકોરાનો શ્વાસ લેવામાં વારાફરતી ઉપયોગ થતો હોવાથી, ત્રીજો અને પાંચમો શ્વાસ પહેલા શ્વાસ પ્રમાણે લેવાય છે. અને ચોથો અને છઠો શ્વાસ બીજા શ્વાસ પ્રમાણે લેવાય છે.

પહેલે દિવસે પ્રત્યેક પંદર સેકન્ડ લેતાં, સાત પૂર્ણ શ્વાસ લેવા અને દરરોજ એક શ્વાસ વધતા જઈ, અઠવાડિયાને છેલ્લે દિવસે ૧૩ શ્વાસ સુધી વધવું જોઇએ. તેવીજ રીતે પૂરક, કુંભક અને રેચકની ક્રિયાનેા સમય પાંચ સેકન્ડથી વધારી સાત સેકન્ડ સુધી વધારવેા જોઇએ ઘડીઆલ પાસે રાખી, દઢતાથી આ સમયમાં વૃદ્ધિ કરવાથી, ઉત્તરેાત્તર શ્વાસાવરેાધ શકિત વધશે. પરંતુ સાધકે શકિત ઉપરાંત પરિશ્રમ લેવેા નહિ.

(૩) ક્રિયા ત્રીજી (ત્રીજા ચેાથા અને પાંચમા અઠવાડીઆ માટે)

बंध आंखे गुदासंकोच तथा वीर्य शोषण भावना सहितनो लोभ विलोभ प्राणायाम આંખેા મીંચીને પ્રાણાયામ શરૂ કરેા દરેક પૂર્ણ શ્વાસમાં ૨૧ સેકન્ડથી એાછેા સમય ન જોઇએ. (૧) જ્યારે તમે પૂરક કરેા ત્યારે, **શ્વાસ ખેંચતી વખતે તમારી ગુદાને સખ્ત સંકેાચેા અને એકાગ્રચિત્તે, વીર્યાશયમાંથી તમારૂં વીર્ય, હૃદય, ફેફસાં અને મગજમાં ઊંચે ચઢે છે–એવી ભાવના કરેા.**

(૨) જ્યારે તમે તમારો શ્વાસ ફેફસામાં રોકી રાખેા ત્યારે પણ ગુદાનેા સંકેાચ કાયમ રાખેા. એવી દઢ ભાવના કરેા કે વીર્યના ઉપર ચઢવાથી તમારું હૃદય, મગજ અને તમારાં ફેફસાં બળવાન થાય છે. અને તમને આરેાગ્યશકિત અને દીર્ઘાયુષ્ય મળે છે.

(૩) જ્યારે તમે રેચક કરેા ત્યારે તમારી મરજી હેાય તેા ગુદાનેા સંકેાચ રાખેા, પરંતુ **અસ્વાભાવિક** વિષયવાસના **ઉત્પન્ન કરનાર કામેાત્તેજક ખેાટી ગરમી તમારા શરીરમાંથી શ્વાસ સાથે બહાર નીકળી જાય છે.** અને તમને શાંતિ મળે છે, એવી એકાગ્રચિત્તે દઢ ભાવના કરેા.

ક્રિયા ચેાથી (છઠાથી બારમા અઠવાડિયા માટે)

गुदासंकोच तथा कुंभक समये पेडुसंकोचन तथा विमोचन सहितनो लोम विलोम प्राणायाम ત્રીજી ક્રિયા પ્રમાણેના પ્રાણાયામનો પ્રારંભ કરે. એક પૂર્ણ શ્વાસમાં નિદાર ૨૧ સેકન્ડનો સમય જવો જોઈએ અને એક વખતે **સેકંડથી વધારે પૂર્ણ શ્વાસ લેવા નહિ.**

(૧) આખા પૂર્ણ શ્વાસની ક્રિયા દરમ્યાન, ગુદા સંકોચ રહેવા જોઈએ.

(૨) પૂરક અને રેચક પ્રથમ પ્રમાણે કરવાં.

(૩) કુંભક દરમ્યાન તમારાથી બને તેટલી વખત જોરથી તમારું પેઢું સંકોચો અને ફેલાવો. પ્રારંભમાં તમારા પેઢુની હીલચાલ વખતે તમારો ગુદા સંકોચ શિથિલ થશે. પરંતુ જેમ જેમ આ ક્રિયા તમે સિદ્ધ કરતા જશો તેમ તેમ તમારા પેઢૂની ત્વરિત અને જોરાવર હીલચાલ દરમ્યાન પણ તમારો સખ્ત ગુદા સંકોચ કાયમ રહેશે. આવી સ્થિતિ રહે ત્યાં સુધી તમારે આ ક્રિયા કરે જવી; કારણકે ત્યારેજ તમે ગમે તેવા પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં પણ ગુદા સંકોચ કરી વીર્ય રક્ષા કરવા સમર્થ થશો.

(3) ઉપર મુજબની ક્રિયાઓ કરવાથી થતા અનુપમ લાભો

ઉપર વર્ણવેલી ક્રિયાઓને અનુસરવાથી નીચે જણાવેલ અનુપમ લાભો થાય છે.

(૧) આ ક્રિયાઓ કરનારનો વીર્યસ્રાવ ઉપર સંપૂર્ણ કાબુ રહેતો હોવાથી વીર્ય સંરક્ષણ અતિ સુગમ થાય છે. અને આ રીતે તેને બ્રહ્મચર્યવ્રત પાલનમાં સહાય મળે છે.

(૨) બીજો અલભ્ય લાભ એ થશે કે ગુદા સંકોચ કરવાની તમારા નિત્યના અભ્યાસને લીધે તમને નિદ્રામાં કદી પણ વીર્યપાત થશે નહિ. આ ટેવને તમારા નિત્યના અભ્યાસને લીધે મનમાં સ્થાન મળતું હોવાથી,

જ્યારે જ્યારે, તમારે, નિંદ્રામાં વીર્યસ્રાવ થવાનો પ્રસંગ આવે છે ત્યારે ત્યારે ગુદાના અવયવો, આપોઆપ સંકોચાઈ જવાથી જનનેન્દ્રિયનાં અવયવો પણ સંકોચાઇ જાય છે. અને તુરત જ થતો વીર્યસ્રાવ અટકી જાય છે.

(૩) દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાથી ફેફસાં વધારે વિસ્તૃત અને અશકત થાય છે. રકતશુદ્ધિ વિશેષ થાય છે, શરદી સળેખમ અને શ્લેષ્મજન્ય તમામ વ્યાધિઓ ક્રમશઃ મટી જાય છે. સામાન્ય રીતે મન શાંત થાય છે, બુદ્ધિ અને સ્મરણશક્તિ તીવ્ર થાય છે. અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

(૪) પેઢુના નિત્યના સંકોચ અને વિમોચથી, જઠર અને આંતરડાં બળવાન થાય છે. અને તેને લીધે તેઓ પોતાનું કાર્ય વધારે સારી રીતે કરી શકે છે. તેમજ બંધકોશ અને અજીર્ણ પલાયન થઈ જાય છે.

જે જ્ઞાનનો ઉપયોગ થઈ શકે તે જ્ઞાન જ શક્તિરૂપ થાય છે તેવીજ રીતે આ ક્રિયાઓ કરવાથી જ લાભ થાય છે. તેનું કેવળ જ્ઞાન મેળવવાથી કાંઈ અર્થ સરતો નથી. જીભ પર જીત મેળવવા તેમજ આ પ્રકરણમાં વર્ણવેલ ક્રિયાઓ સિદ્ધ કરવા જે ખંતીલા ભગીરથ પ્રયત્નો કરવાની અપેક્ષા છે તે કરી, બ્રહ્મચર્યપાલન કરવા ઈશ્વર સર્વને અનુકૂળતા આપે એજ પ્રાર્થના !

[૪] યોગી રામચરક સૂચિત વીર્યનું શરીરમાં શોષણ કરવાની ક્રિયાઓ

(૧) યોગીનો પૂર્ણશ્વાસ

શરીર યંત્રના ઉપર જનનેન્દ્રિયોની જે ભારી અસર થાય છે તે હકીકત સર્વને સુવિદિત છે. યોગશાસ્ત્રનો તો અભિપ્રાય એવો છે કે જે સ્ત્રી યા પુરૂષની જનનેન્દ્રિય તંદુરસ્ત અને શક્તિમાન છે,

તે જ પોતાની કામવૃત્તિને વધારે સારી રીતે અંકુશમાં રાખી શકે છે. વળી તે એમ પણ કહે છે કે હદ ઉપરાંતની કામાતુરતા એ નાદુરસ્ત તબિયતનું જ પરિણામ છે. અને જનનશક્તિનો અતિવ્યય એ સ્વાસ્થ્યનું નહિ પણ વ્યાધિગ્રસ્ત હાલતનું જ પરિણામ છે. જનનેન્દ્રિયો નિર્બળ પડી જવાથી પ્રતિક્રિયાદ્વારા આખા શરીરને તેની માઠી અસર પહોંચી જાય છે. પૂર્ણશ્વાસ વડે સમતાયુક્ત શક્તિ પ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેની શુભ અસરથી શરીરનાં અવયવો પણ સારી સ્થિતિમાં આવી જાય છે. તેની સુધારણા કરવાનો અને તેની ઘટી ગયેલી શક્તિઓને સતેજ કરવાનો પૂર્ણશ્વાસ, એ જ સાચો અને કુદરતી ઉપાય છે. જ્યારે જનનેન્દ્રિયો બળવાન અને તંદુરસ્ત હાલતમાં આવી જાય છે ત્યારે તેની પ્રતિક્રિયાથી આખું અંગ બળવાન અને તેજસ્વી બની જાય છે. અતિ વિષયાસક્તિથી, નિર્બળ થઈ ગયેલાં સ્ત્રી-પુરૂષોને પણ પૂર્ણશ્વાસના અનુભવથી સમજાશે કે, જે નિર્બળતા તેમના શરીરને નિસ્તેજ અને શિથિલ બનાવી રહી હતી, તે આ ક્રિયાના અભ્યાસ પછી ચાલી ગઈ છે. અને તેમનાં શરીર, ફરીથી સતેજ અને પ્રફુલ્લ બની રહ્યાં છે.

(૨) પૂર્ણશ્વાસ પદ્ધતિ

(૧) સીધા ટટ્ટાર ઊભા થઈ જાઓ. નાકવાટે ધીરે ધીરે શ્વાસ ખેંચતા જાઓ. પ્રથમ ફેફસાંના નીચલા ભાગને હવાથી ભરો. તેને માટે પેટ અને છાતીની વચ્ચેના પડદાને કામમાં લ્યો. તેની મારફતે પેટનાં અવયવો ઉપર થોડું દબાણ કરો જેથી કરીને પેટ જરાક આગળ ઉપસી આવે. પછી હવાના પ્રવાહને તોડયા વગર શ્વાસ લેવાનું ચાલુ રાખો. અને ફેફસાંના મધ્ય ભાગને હવાથી ભરો કે જેથી કરીને નીચેની પાંસળીઓ, છાતીનું હાડકું, અને છાતી ઉપસી આવે. ત્યાર પછી શ્વાસ ચાલુ રાખી, ફેફસાંનો ઉપલો ભાગ હવાથી ભરી

દો. કે જેથી કરીને છાતીનો ઉપલો ભાગ જરા આગળ નીકળી આવે. અને ઉપલી છ સાત પાંસળીઓની જોડે છાતી પણ ઊંચી થઈ જાય. છેલ્લી ક્રિયા વખતે પેટનો નીચેનો ભાગ સહેજ અંદરની બાજુ તરફ સંકોચાશે. તેથી ફેફસાંને કંઈક આધાર પણ મળશે. અને તેમનો ઊંચામાં ઊંચો ભાગ હવાથી ભરાઈ જશે.

(૨) આ વિધિ વાંચતાંની સાથે, પ્રથમ એવી પ્રતીતિ થશે કે આ શ્વાસની અંદર જુદાં જુદાં ત્રણ પગથિયાં છે. પરંતુ હકીકતમાં એવું કંઈ જ નથી. હવા તો લાગલગાટ અંદર ખેંચાયા જ કરે છે. અને નીચે દબાયેલ પડદાથી આરંભીને, છાતીના ઊંચામાં ઊંચા ભાગનું છેક ગળાની હાંસડી સુધીનું તમામ પોષણ એકસરખી ચાલુ ક્રિયાથી વિકસી જાય છે. ત્રૂટક ત્રૂટક શ્વાસ કદી પણ લેવો નહિ લાગલગાટ એક જ ધારાએ શ્વાસ ચાલ્યો આવે એવો પ્રયત્ન કરો. પૂરક ક્રિયાના ત્રણ કટકા કરવાની વૃત્તિ અભ્યાસથી જતી રહેશે. અને એક ધારાએ હવા, ફેફસાંમાં ચાલી આવશે. થોડો વખત મહાવરો પડયા પછી તમે માત્ર બે જ સેકન્ડમાં પૂરક ક્રિયા કરી શકશો. થોડી સેકન્ડ સુધી હવાને ફેફસાંમાં રોકી રાખો.

(૩) છાતીને સ્થિર રાખીને તથા પેટને થોડું અંદર ખેંચીને ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢતા જાઓ જેમ જેમ હવા બહાર નીકળતી જાય તેમ તેમ પેટ અંદરની બાજુ તરફ દબાવવું જોઈએ. જ્યારે તમામ હવા બહાર નીકળી જાય ત્યારે છાતી અને પેટને શિથિલ કરી આરામ આપો. થોડા દિવસના મહાવરાથી આ કસરતનો ભાગ સહેલો થઇ જશે. અને ઉપર બતાવેલી જુદી જુદી ગતિઓ કેવી રીતે કરવી તેની એકવાર સમજણ પડી ગયા પછી ખાસ પ્રયત્ન કર્યા વગર પણ એમને એમ થયા જ કરશે. હવે તમે જોઈ શકશો કે આ રીતે શ્વાસ લેવાથી શ્વસન યંત્રનો એકે એક ભાગ કામે લાગી

જાય છે. અને ફેફસાંનાં પણ એકે એક પ્રદેશને છેક અત્યંત દૂર આવેલાં હવાનાં છિદ્રોને પણ વ્યવસાય મળે છે. છાતીનું પોલાણુ ચારે બાજુએથી વિકસી આવે છે. વળી તમે બીજું એ પણ જોઈ શકશે કે જે ત્રણ પગથીયાં બતાવ્યાં છે તે એક જ ચાલુ પ્રવાહનાં અંગ છે વળી એની અંદર ઊંચા, મધ્ય અને નીચા, શ્વાસની ક્રિયાનો સમાવેશ થઇ જાય છે, આ ત્રણે ક્રિયાઓ એક બીજાની પાછળ એવી અવિચ્છિન્ન રીતે ચાલી આવે છે કે એમના વડે એક અખંડ શ્વસન ક્રિયા જલની બની જાય છે.

એક મોટા આયનાની સામે બેસીને જો તમે શ્વાસનો અભ્યાસ કરશો તો તેથી તમને મોટી મદદ મળશે, શ્વાસ લેતી મૂકતી વખતે જો તમે તમારા હાથ પેટ પર હળવેથી મૂકી રાખશો તો તમને શ્વાસની સાથે સાથે પેટની નીચી ઊંચી ગતિનો અનુભવ થશે. પૂરક-ક્રિયાના અંતમાં ખભાને જરા ઊંચા કરવાથી લાભ છે એનાથી હાંસડીનું હાડકું પણ ઊંચકાઈ આવે છે, તેથી કરીને જમણા ફેફસાંના ઉપલા નાના લોચામાં હવા પ્રવેશ કરે છે. અને એજ જગ્યાએ ક્ષય ઉત્પન્ન થાય છે. શરૂઆતમાં તમને કદાચ પૂર્ણશ્વાસ લેવાનું કાંઇ કઠણ જણાય તો નાહિમ્મત ન થતાં, અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. થોડા સમયમાં ચાલુ અભ્યાસથી આ ક્રિયા તમારા કાબુમાં અવશ્ય આવશે.

(૩) વીર્યને ઊર્ધ્વગામી કરવાની ક્રિયા

જનનશક્તિને ઊર્ધ્વગામી કરવાની ક્રિયા અતિ સરળ છે નિયમિત સરખી ગતિના તાલયુક્ત શ્વાસની સાથે બહુ સહેલાઇથી તે કરી શકાય છે. તેનો અભ્યાસ કોઈ પણ વખતે થઈ શકે છે. પરંતુ જે વખતે કામવૃત્તિનું પ્રાબલ્ય જોવામાં આવે તે વખતે આ ક્રિયા અવશ્ય કરવી જોઇએ. તેવે વખતે જે શક્તિનું ઉદ્દીપન થાય છે તેને ફેરવી નાખીને શરીરને પુષ્ટિ, બળ અને તેજ અર્પવામાં આ ક્રિયા સહાય

ભૂત થાય છે, આ ક્રિયામાં બીજું કાંઈ વિશેષ કરવાનું નથી. માત્ર તાલયુક્ત શ્વાસની સાથે પ્રાણશક્તિને, ઉત્પાદક અવયવ આગળથી ઉપર ચઢાવી પ્રશ્વાસ વખતે તેને, શરીરના જે ભાગમાં આપણે સંચિત કરવી હોય ત્યાં મોકલી દેવી જોઈએ કોઈએ આ ઉપરથી એમ ન સમજવું કે, આ રીતે વીર્ય અથવા રજ ખેંચાઈને ઉપર ચઢે છે. પણ જે પ્રાણશક્તિ વડે કામવૃત્તિનું ઉદ્દીપન થાય છે, તે પ્રાણશક્તિ જે ઉત્પાદક શક્તિનું ખરેખરૂં સત્ત્વ છે તે શક્તિ જ આ ક્રિયાથી ઉપર ચઢે છે.

[૫] સ્વામીશ્રી શીવાનંદ સરસ્વતિ સૂચિત બ્રહ્મચર્ય રક્ષક યોગિક ક્રિયા

વીર્ય રક્ષા માટે નીચેની ક્રિયા કરવી હિતાવહ છે

(૧) માથું ગરદન ને ધડ ને સીધી લીટીમાં રાખી, પદ્માસનમાં, સિધ્ધાસનમાં કે સુખાસન બેસો, અગર તો શવાસનમાં સૂઈ રહો.

(૨) આંખો બંધ કરો.

(૩) એક ઊંડો દીર્ઘ શ્વાસ લઇ ફેફસાં, પૂરેપૂરાં ભરાય તેટલાં ભરો (પૂરક કરો)

(૪) શ્વાસને રોકી રાખો (કુંભક કરો)

(૫) શ્વાસને રોકેલો હોય તે વખતે ગુદા તથા લિંગની નાડીઓને ખેંચીને ઉપર લાવો (મૂલ બંધ કરો) સાથે પેઢુને પણ ઉપર અને પાછળ લઈ જવાય તેટલું લઈ જાઓ (ઉડ્ડીયાન બંધ કરો)

(૬) ભાવ સહિત પ્રણવ મંત્રનો કે રામ નામનો જપ કરો.

(૭) તમારૂં વીર્ય સંગ્રહ થવા સારૂ મગજ ઉપર ચઢે છે એવી ભાવના કરો.

પછીથી તમારા રોકેલા શ્વાસને બહુજ ધીમે ધીમે બહાર કાઢો. ધ્યાનમાં રાખજો કે શ્વાસ બહાર કાઢતી વખત જરા પણ ઉતાવળ કરશો નહિ જલદી શ્વાસ બહાર કાઢવાથી બળ હાનિ થયા સિવાય રહેતી નથી.

ક્રિયા કરવાનો સમય

આ ક્રિયા દિવસમાં અનેક વખત કરો. એકી વખતે અડધા કલાક સુધી આ ક્રિયા કરી શકાય છે.

આ ક્રિયા ભૂખે પેટે કરવાની છે અને તે પછી એક પ્યાલો દૂધ પીવું જોઈએ.

આ ક્રિયા કરવાથી થતા અનુપમ લાભો.

(૧) આ ક્રિયા કરવાથી ઉર્ધ્વરેતા થઇ શકાય છે એટલે કે વીર્ય ઊંચે મગજ સુધી ચઢી, શરીરમાં તેનો સંગ્રહ થઈ રગેરગ પ્રસરી તે શરીરમાં શોષાઇ જાય છે.

(૨) જો સ્વપ્નમાં વીર્યપાત થતો હોય તો તે બંધ થઇ જાય છે.

(૩) પ્રમેહનો વ્યાધિ મટી જાય છે.

(૪) બ્રહ્મચર્ય પાલન સરલ થાય છે.

(૫) આ ક્રિયા કરવાથી સુગમતાથી ધ્યાન થઈ શકે છે.

(૬) સાધકને ઉત્તમોત્તમ આરોગ્ય, ઉત્સાહ અને જીવનશકિત પ્રાપ્ત થાય છે.

તે સમયની અંદર ઘણો વધારો થઇ શકે છે શ્વાસનો સમય વધારવામાં, બહુ શ્રમિત થવા કરતાં તાલયુકત શ્વાસ લેવા મૂકવામાં, વધારે પ્રયત્નશીલ રહેજો કારણ કે વધારે સમય સુધી વગર તાલે,

શ્વાસ ખેંચવા મૂકવા કરતાં થોડા સમયનો પણ તાલયુક્ત શ્વાસપ્રશ્વાસ વધારે લાભ આપે છે.

અલ્પમાં, શકિત અનુસાર, હૃદયની ગતિ પ્રમાણે શ્વાસ લેવામાં, રોકવામાં તેમજ મૂકવામાં, સમયનું પ્રમાણ સરખું રાખવું તેને તાલયુક્ત શ્વસનક્રિયા કહે છે.

(૪) ક્રિયાનું વિધાન

કામકાજના વિચારમાંથી તથા નાના પ્રકારની કલ્પનાઓમાંથી મનને નિવૃત્ત કરીને, શક્તિના ઉપર જ એકાગ્ર કરવું. એમ કરતાં કામકાજના વિચાર ઉપર મન દોડે તો ના હિમ્મત ન થવું, પણ એમ સમજવું કે તે શક્તિ વડે તમે તમારા મન અને શરીરને બળવાન કરવા માગો છો. તેનો જ આ આવિર્ભાવ છે. કાં તો શિથિલ થઈને ચત્તા સૂઈ રહેજો અથવા તમને ફાવે તે રીતે બેસજો. અને એવી કલ્પના કરજો કે જાણે તમે તમારી ઉત્પાદક શક્તિને ઉપર ચઢાવીને, સૌર્ય, કેન્દ્ર (Solar-Plexns) માં સચિત કરી રહ્યા છો. સાથે સાથે તાલયુક્ત શ્વાસ લેતા જ જ અને દરેક શ્વાસની સાથે પ્રબળ કલ્પના કરજો કે તમારી ઉત્પાદકશક્તિ ખેંચાઇને ઉપર ચઢે છે. પ્રત્યેક શ્વાસની સાથે એવી પ્રબળ આજ્ઞા આપવી કે જનનેન્દ્રિયમાંથી શક્તિ ઉપર ચઢે છે. અને સૌર્યકેન્દ્રમાં જઇને સ્થિર થાય. શ્વાસનો તાલ બરાબર સધાયો હશે અને કલ્પના સ્પષ્ટ હશે તો થોડીવારમાં, તમને પોતાને જ ઉપર ખેંચાતી શક્તિની ગતિ, અને તેની ઉત્તેજક અસરનો અનુભવ થશે. જો તમારે માનસિક બળની વૃદ્ધિ કરવી હોય તો એ શક્તિને સૌર્યકેન્દ્રમાંથી ખેંચીને મગજ સુધી લઈ જવી. આજ્ઞા આપ્યાથી અને શક્તિ ખેંચાઈને મગજમાં પહોંચી જાય છે એવી ભાવનાથી આ ક્રિયા સિદ્ધ થઈ જાય છે. શક્તિના જેટલા અંશની મગજમાં આવશ્યકતા હશે તેટલો જ અંશ ત્યાં જશે; અને

બાકીની શક્તિ સૌર્ય કેન્દ્રમાં સંચિત થયેલી રહેશે. આ પરિવર્તન કરવાની ક્રિયામાં, માથાને સરળતાથી સ્વાભાવિક રીતે, સહેજ આગળ નમાવવું જોઈએ.

(૫) આ ક્રિયાથી થતા અનુપમ લાભો

જનન ક્રિયાનું આ રીતે યુક્તિ પુરઃસર પરિવર્તન કરવાથી, બળ, બુદ્ધિ અને આયુષ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે. શરીર પવિત્ર ઓજસથી પરિપૂર્ણ થઈ જાય છે. અને તે સાધકની કાંતિમાં તેજ અને પ્રતાપ રૂપે ઝબકી ઊઠે છે. આ પ્રમાણે એકવાર આ શક્તિનું પરિવર્તન થયું એટલે તેનો જે ઉપયોગ કરવો હોય તે કરી શકાય. કુદરતે પ્રાણનું અત્યંત બળપૂર્ણ રૂપાંતર કરીને તેને રજ તથા વીર્ય રૂપે સ્ત્રી-પુરૂષોની જનન શક્તિમાં એકત્રિત કરી દીધું છે. ઘણામાં ઘણી જીવન શક્તિને સંગઠિત કરીને તેને થોડામાં થોડા પરિમાણમાં ભરી દીધી છે. પ્રાણી માત્રના શરીર યંત્રમાં જનનેન્દ્રિય એ મોટામાં મોટો પ્રાણનો ભંડાર છે. તે શક્તિને અધોગામી થતી અટકાવીને કોઇ રીતે ઊર્ધ્વગામી કરવી જોઇએ. જેથી કરીને માનસિક આધ્યાત્મિક અને શારીરિક કલ્યાણ સાધી શકાય. કુદરતે પ્રાણી માત્રને જે આ અમૂલ્ય વીર્યરૂપી શકિત ભંડારની બક્ષિસ આપેલ છે, તેનો તેઓ ધારે તો તેના વડે નવજીવન પ્રાપ્ત કરી સદુપયોગ કરી શકે અથવા તો તેને ભોગ વિલાસમાં ખર્ચી નાખી દુરૂપયોગ કરે.

જે સ્ત્રી-પુરૂષોને બુદ્ધિનાં અને શરીર બળનાં કામો કરવાનાં છે તેઓ આ શકિતનો પોતાપોતાના ધંધામાં ઘણી જ સફળતા પૂર્વક ઉપયોગ કરી શકશે.

(૬) તાલયુક્ત શ્વાસનક્રિયાની સંક્ષિપ્ત સમજણ

"તાલયુક્ત શ્વાસ લેવામાં ખાસ લક્ષ આપવા જેવી બાબત

તાલની સમજ પ્રાપ્ત કરી લેવાની છે. જેમને સંગીતનો કાંઈ પણ પરિચય છે, તેમને તાલ સહિત સારીગામ બોલવાની ટેવ હોવાથી વિશેષ સમજુતીની જરૂર નથો. બીજાઓને તાલના સ્વરૂપની સમજણ પડે એ માટે આપલે એકસરખે પગલે કૂચ કરતા સિપાઇઓના લેફ્ટરાઈટ, લેફ્ટરાઈટ, વન, ટુ, થ્રી, ફોર એવા એકસરખા ધ્વનિની કલ્પના કરવાની ભલામણ છે. આ રીતે તેમને તાલનો ખ્યાલ આવશે.

પોતાના શરીરના તાલનું સ્વરૂપ સમજવા માટે યોગીઓ પોતાના હૃદય ધડાકાના આધારે કાળનું માપ કાઢે છે. જુદા જુદા માણસોના હૃદયના ધબકારા વધારે ઓછી ત્વરાથી થતા હોય છે, પરંતુ દરેક જણ પોતપોતાના હૃદયના ધબકારાના ધોરણે તાલનું ખરૂં માપ કહાડી, તાલયુક્ત શ્વાસ લઇ શકશે.

પોતાની નાડી ઉપર, હાથ મૂકીને એકવાર હૃદયના થડકારાનો કાળ નક્કી કરી. ૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬,—૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬,— એ પ્રમાણે નાડીના ધબકારાની સાથે ગણુતા જવાથી એક અને બેની વચ્ચે અને એ જ પ્રમાણે બે ધબકારાની વચ્ચે, કેટલો કાળ વીતે છે તેનો તમને થોડોવારમાં ખ્યાલ આવી જશે. પ્રારંભિક દશામાં આવી છ માત્રા કરતાં વધારે સમય સુધી શ્વાસ ખેંચી શકાતો નથી. પરંતુ લાંબા અભ્યાસથી તે સમયની અંદર ઘણો વધારો થઈ શકે છે. શ્વાસને સમય વધારવામાં બહુ શ્રમિત થવા કરતાં તાલયુક્ત શ્વાસ લેવા મૂકવામાં વધારે પ્રયત્નશીલ રહેજો. કારણ કે વધારે સમય સુધી, વગર તાલે શ્વાસ ખેંચવા મૂકવા કરતાં થોડા સમયનો પણ તાલયુક્ત શ્વાસ-પ્રશ્વાસ, વધારે લાભ આપે છે. અલ્પમાં, શક્તિ અનુસાર, હૃદયની ગતિ પ્રમાણે શ્વાસ લેવામાં, રોકવામાં સમયનું પ્રમાણ સરખું રાખવું. તેને તાલયુક્ત શ્વસનક્રિયા કહે છે.

[૬] બ્રહ્મચર્યરક્ષક આસનો

(૧) યોગનાં આસનો દ્વારા વીર્યની ઊર્ધ્વ આકર્ષણ વિધિ

નીચે બતાવેલાં આસનો કરવાં. અભ્યાસ રાખવાથી તમામ પ્રકારના વીર્યદોષ દૂર થાય છે. એટલું જ નહિ પરંતુ વીર્યની ગતિ ઊર્ધ્વ થઈ, તેનું શરીરમાં શોષણ થાય છે. આ આસનોનો અભ્યાસ કરતી વખતે ગુદા અને જનનેન્દ્રિયના પ્રદેશને ઉપર ખેંચવો ખાસ આવશ્યક છે. જો તે યથાવિધિ ઉપર ખેંચવામાં આવે તો, મળ-મૂત્ર વિસર્જન સ્વાભાવિક રીતે થાય છે. પરંતુ બળાત્કારે કે અયોગ્ય રીતે, હદ ઉપરાંત ખેંચવામાં આવે, તો બકરીની લીંડીઓ જેવો બંધાયલો દસ્ત થાય છે. જો કે આવો દસ્ત થયાથી ખાસ નુકસાન નથી, તો પણ ગુદા સહિત ઉપસ્થ પ્રદેશને સપ્રમાણમાં ઉપર ખેંચવામાં આવતો નથી, તેનું તે સ્પષ્ટ ચિન્હ છે. અલ્પ અભ્યાસથી સમપ્રમાણમાં ઉક્ત પ્રદેશ ખેંચવાની ક્રિયા પોતાની મેળે આવડી જાય છે. આ અભ્યાસ અન્ય વખતે પણ થઈ શકે છે. વીર્યની ઊર્ધ્વગતિ કરવા સારૂં આ અભ્યાસ કર્યે જ છુટકો છે. જેમનું વીર્ય પોતાની મેળે વિના કારણ વારંવાર સ્ખલિત થઇ જાય છે તેમને કેવળ આ ક્રિયા કરવાથી, બહુ લાભ થયાનું સંકડો વખત અનુભવમાં આવ્યું છે.

આ અતિકલ્યાણકારી ક્રિયા અતિ સુગમ છે. તેમાં જરા પણ કઠિનતા કે દોષ નથી. સાધક કોઇને પણ ખબર ન પડે તેવી ગુપ્ત રીતે પોતાને અનુકૂળ સમયે ગમે ત્યારે તેને કરી શકે છે બાળપણથી વૃદ્ધાવસ્થા સુધી આ ક્રિયા કરી શકાય છે, અને જેટલા પ્રમાણમાં તે થઇ શકે છે તેટલા પ્રમાણમાં તેનો લાભ મળ્યા સિવાય રહેતો નથી.

જ્યારે આકર્ષણ થતું નથી. ત્યારે ગુદા તેમ જ ઉપસ્થ ઈંદ્રિયનો ભાગ નીચે રહે છે. પરંતું જ્યારે આકર્ષણ કરવામાં આવે છે. ત્યારે ગુદાથી નાભી સુધીનો તમામ ભાગ, ઉપર આકર્ષિત થાય છે, આ પ્રમાણે ઉપર આકર્ષણ થવાથી સંકલ્પબળને લીધે વીર્યની ઊર્ધ્વગતિ થાય છે. ઊર્ધ્વ રેતા બનવાની આ ગુપ્ત ચાવી છે. આ ક્રિયા જે સિદ્ધ કરશે તે ઊર્ધ્વ રેતા અને અમોઘવીર્ય બન્યા સિવાય રહેશે જ નહિ.

(૨) આસનો કરનાર માટે પાળવાના નિયમો

(૧) આસનોના પ્રયોગો દરમ્યાન બ્રહ્મચર્યનું પાલન શીઘ્ર ફળદાયી હોવાથો સાધ કે વીર્યરક્ષા આવશ્યક ગણવી જોઈએ:

(૨) બસ્તિ, ધોતી, નેતી વગેરે ષટ કર્મ સિદ્ધ કર્યા પછી આસનોની ક્રિયા, વિશેષ લાભદાયક થાય છે. યોગ બસ્તિ અને ધોતિને બદલે યંત્રબસ્તિ ને ધોતિ વાપરવાથી પણ અંશતઃ લાભ મળે છે.

(૩) શૌચાદિથી નિવૃત્ત થઇને જ આસનોની વ્યાયામ કરવા. કબજીઆત રહેતી હોય તો તેણે ફળાહાર પર થોડો સમય રહી દૂર કરવી.

(૪) સ્વચ્છ હવા અને પ્રકાશવાળા ભાગમાંજ આ ક્રિયા કરવી.

(૫) આસનોની વ્યાયામ કરવા માટે પ્રાતઃકાળ ઉત્તમ સમય સમજવો. શીઆળામાં ઊગતા સૂર્યનાં કોમળ કિરણો વચ્ચે અને ઉનાળામાં સૂર્યોદય પહેલાં વ્યાયામ કરવી સાયંકાળે પણ આસનો થઈ શકે છે, કેટલાક પ્રસંગે બંને વેળાએ થોડાં થોડાં કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે.

(૬) દરેક આસન તેનો વિધિ બરાબર સમજીને કરવું: નહિ તો જોઈએ તે લાભ મળશે નહિ.

(૭) હંમેશાં શીત જળથી જ સ્નાન કરવું જો પ્રારંભમાં શીતોદક સ્નાન થઈ શકે તો ક્રમશઃ ટાઢા પાણીથી નહાવાની ટેવ પાડવી.

(૮) આસનની વ્યાયામ શરૂઆતમાં બહુ જ થેાડા પ્રમાણમાં કરવો. ધીમે ધીમે પ્રમાણ વધારતા જવું શક્તિ ઉપરાંત કદી પણ ન કરવી. યેાગ્યની પ્રત્યેક ક્રિયા, પેાતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ, ઘણી સાવધનતા રાખીને કરવા યેાગ્ય છે. ઉતાવળે ગમે તેમ કરવાથી નુકસાન થયા સિવાય રહેતું નથી.

(૯) આસનેાનેા પ્રયેાગ ચાલતેા હેાય ત્યારે કેાઇ પણ પ્રકારની દવા ખાવી નહિ.

(૧૦) અતિ જાગરણ, અતિ પ્રવાસ, આદિ સઘળી જાતના અત્યાચારેા બંધ રાખવાથી જ લાભ થશે.

(૧૧) પવિત્ર વિચાર પવિત્ર આચાર અને પવિત્ર ઉદ્દેશેા નિત્ય પાંચ દશ મિનિટ સુધી ઉઘાડા શરીરે તડકામાં રહેવા નિયમ રાખવેા. સૂર્યનાં કિરણેા ઉઘાડા શરીર પર પડવાથી ચામડીનાં સૂક્ષ્મ છિદ્રો વાટે જીવનશક્તિનાં પ્રવાહ શરીરમાં દાખલ થાય છે.

(૧૩) કપડાં ઢીલાં પહેરવાં જેથી ચામડીને શુદ્ધ હવા અને અને પ્રકાશનેા લાભ મળી શકે તેમજ શરીરમાં યથાશકિત હું રુધિરાભિસરણ થઇ શકે.

(૧૪) આહાર સાદેા, પરિમિત અને પથ્ય લેવેા જોઈએ તળેલા અને મરી મશાલાવાળા પદાર્થો ત્યાગ કરવા ઈષ્ટ છે. સ્વાદ માટે નહિ, પરંતુ દેહ ટકાવવા માટે જ ભેાજન કરવું જોઈએ.

(૩) શીર્ષાસન કરવાનો વિધિ

ઊંચા પગ અને નીચે માથું રાખીને સીધા ઊભા રહેવું, તેને શીર્ષાસન કહે છે. આ આસન નીચે પ્રમાણે કરવું.

(૧) માથાની નીચે કપડું કે કોઈ નરમ વસ્તુ રાખવી.

(૨) હાથને કોણીમાંથી વાળી તેમના પંજાનાં આંગળાં એકમેક સાથે ભરાવી, માથાના પાછળના ભાગને અડાડી દેવા.

(૩) પછી, પગ ઊંચા લઇ સીધા રાખી શરીરને સોટીની માફક ટટ્ટાર રાખવું. આ આસનમાં માથા અને બન્ને કોણી પર આખા શરીરનો ભાર રહે છે.

આરંભમાં આ આસન કોઇની મદદ લઇને કરવાનો મહાવરો કરવો. અને તે મકાનની દિવાલનો, શરીરને ટેકો મળે તેવી રીતે કરવું. ચાર–પાંચ દિવસની અંદર, કોઇની પણ મદદ વિના દિવાલના આધારે, ઊભા રહેવાની ટેવ પડી જશે અને એક માસમાં દિવાલના પણ આધાર વિના આ આસન થઈ શકશે.

(૪) શીર્ષાસનમાં રાખવી જોઇતી સાવધાની

(૧) શક્તિ હોવા છતાં આ આસન આરંભમાં થોડા સમય સુધી જ કરવું આમાં રકતનો પ્રવાહ મસ્તકમાં ઘણોજ જાય છે તેથી જેઓનું મસ્તક તે સહન કરી શકે તેવું નહિ હોય તેમને જરા વસમું લાગશે. માટે આ આસનનો ક્રમે ક્રમે કેવી રીતે મહાવરો પાડવો તે વિષે અત્રે સૂચનાઓ આપી છે.

(૧) પહેલા ચાર દિવસ, ૧૫ થી ૩૦ સેકન્ડ સુધી અર્થાત્ વધારેમાં વધારે અર્ધી મિનિટ સુધી કરવું

(૨) ચારથી આઠ દિવસપર્યંત બે મિનિટ સુધી કરવું

(૩) આઠ દિવસથી એક માસ પર્યંત પાંચ મિનિટ સુધી.

(૪) એક માસ પછી બે માસ સુધી દસ મિનિટ સુધી. અને ત્રણ અથવા ૭ માસ પછી અર્ધો કલાક સુધી કરવા હરકત નથી. ઉપલા ક્રમમાં પ્રકૃત્તિ પ્રમાણે ફેરફાર કરી શકાશે.

શીર્ષાસન કરતી વખતે શરીરના કોઇ પણ ભાગ ઉપર ધોતિયું કે લંગોટ સખ્ત પહેરવું નહિ. સઘળી નસ–નાડીઓમાં સરળતાથી રક્ત પ્રવાહ ચાલી શકે તે પ્રમાણે સઘળું શરીર ખુલ્લું રહેવું જોઇએ, લજ્જા નિવારણ માટે માત્ર લંગોટ રાખવો. લંગોટ પણ સખ્ત રીતે બાંધવો નહિ.

(૫) શીર્ષાસનના ગુણ

શીર્ષાસનમાં અનેક ગુણ છે. બરડાની કરોડમાં મેરૂદંડની અંદર સુષુમ્ણા પ્રવાહ વહે છે. તે સાદા મસ્તકની નીચેની તરફ વહે છે પરંતુ, શીર્ષાસનમાં માથું નીચે રાખેલું હોવાથી તે વેળા તે પ્રવાહ માથા તરફ વહેવા લાગે છે. આથી, બુદ્ધિ તથા સ્મરણ શકિતની વૃદ્ધિ થાય છે. એ જ પ્રમાણે, વીર્ય પણ જળરૂપ હોવાથી સઘળી વીર્યવાહિની નાડીઓમાં તેનો પ્રવાહ, હમ્મેશાં નીચેની તરફ વહે છે. પરંતુ શીર્ષાસન કરવાથી તે પ્રવાહ માથા તરફ ઊલટો વહેવા લાગે છે. આ કારણથી વીર્ય દોષ પણ દૂર થાય છે. જેઓને વીર્યપાતનો વ્યાધિ હોય, તેમણે અન્ય આહાર વિહારના ઉપાયો સાથે શીર્ષાસનનો પ્રયોગ કરવાથી ઘણો જ લાભ થશે. એક માસની અંદર વીર્ય સ્થિર થઇ જવાનો અનુભવ થશે. સેંકડો યુવકોએ આનો અનુભવ કરેલો છે. અને તેથી ખાતરી આપી શકાય છે કે જેઓ આ પ્રયોગ કરી જોશે. તેઓને પોતાની પ્રવૃત્તિ અનુસાર વધારે કે ઓછા સમયમાં અવશ્ય લાભ થશે.

(૬) સિધ્ધાસન

આસન વિધિ

(૧) ડાબા પગની એડી, ગુદા અને અંડકોશની વચ્ચે બરાબર ગોઠવો, અને જમણા પગની એડી, ઇન્દ્રિયના મૂળ ઉપરના ભાગમાં

રાખો. બન્ને પગ એક બીજા પર એવી રીતે રાખવા કે બન્નેનાં સંધિસ્નાનનાં હાડકાં એકબીજા પર રહે.

(૨) દાઢી કંઠમૂળથી થોડે દૂર, હૃદય પર લગાવીને, શરીરને સ્થિર અને સીધું રાખવું.

(૩) આંખોની પાંપણોનું મટકું માર્યા વિના, બે ભ્રમરની વચ્ચે દૃષ્ટિ કરવી, આમ કરવાથી મનની એકાગ્રતા થાય છે. અને પ્રકાશ દર્શન થાય છે. અગર નાસિકાની અણી ઉપર દૃષ્ટિ સ્થિર કરવાથી પણ ઉક્ત લાભ થોડા વખતમાં થાય છે. આ સિવાય, કોઈ બાહ્ય વસ્તુ ઉપર પણ દૃષ્ટિ સ્થિર કરી શકાશે. પરંતુ તેમાં ઉપર જણાવેલો લાભ થતાં જરા વધારે સમય લાગશે.

(૪) હાથ ઢીંચણ ઉપર અથવા ખોળામાં, એક હથેળી ઉપર બીજી હથેળી ચત્તી મૂકીને રાખવા.

સર્વથી પ્રથમ આ આસન ઉપર કેવળ શાંતિથી બેસવાનો જ મહાવરો કરવો. શરીરનો કોઈ પણ ભાગ હલાવ્યા વિના જેટલો સમય શાંતિથી બેસી રહેવાની ટેવ પડશે તેટલા પ્રમાણમાં મનની એકાગ્રતા સાધ્ય થશે. જો એક કલાક સુધી સઘળું શરીર અને ઇન્દ્રિયો સ્થિર રાખી શકાય, તેમજ થોડો વખત મનનો વ્યાપાર બંધ રાખી શકાય તો, આત્મશક્તિનું સ્ફુરણ થવાનો આનંદ અનુભવાશે. ગાઢ અંધકારમાં અત્યંત શાંતિપૂર્વક આ પ્રમાણે અભ્યાસ કરવાથી ઉક્ત આનંદનો અનુભવ જલદી થાય છે. આ સમયે આંખો આગળ જે પ્રકાશ દેખાય છે, તેમાં મન સ્થિર કરવું.

સિદ્ધાસનના ગુણ

આ આસનથી કામવાસના ઘટી જતી હોવાથી અને અખંડ બ્રહ્મચર્ય વ્રત સિદ્ધ થઈ શકતું હોવાથી બ્રહ્મચારીઓનો તે મહાન્ આશીર્વાદ છે. ગુદા, શિશ્ન તેમજ આસપાસની સઘળી નાડીઓને

ઉપરની બાજુ' ખેંચી રાખવાથી વીર્યની સ્થિરતા થાય છે. ગુદા અને મન વડે જ અંદર આકર્ષિત કરવી, તથા :શિશ્ન સમેત સઘળાં મૂળ સ્થાનને ઊપલી તરફ ખેંચવાનો અભ્યાસ કરવો. આ અભ્યાસ કરતી વેળા પ્રાણને સ્તબ્ધ કરવો. અથવા તેની ગતિને અત્યંત શાંતિથી ધીમે ધીમે ચાલવા દેવી. વીર્યની ગતિને પોતાને આધીન કરવા માટે, આ અભ્યાસ અત્યંત ઉપયોગી છે. એક માસની અંદર વીર્ય સ્થિર થઈ જશે.

[૭] પાદાંગુષ્ઠાસન

આસન વિધિ

(૧) એક પગની એડીને ગુદા તથા અંડકોશની વચ્ચે ઠરાવવી અને.

(૨) તે ઉપર આખા શરીરનું વજન સંભાળીને મૂકી દેવું.

(૩) પછી, બીજો પગ, વળેલ પગના ઢીંચણ ઉપર ચડાવી દેવો.

(૪) બીજો હાથ કમર પર ડાબા-જમણી રાખવા. જરૂર પડે તો એક હાથે દિવાલનો આધાર લેવો.

આસનના ગુણ

ગુદા અને અંડકોશની વચ્ચે ચાર આંગળાં જેટલી જગ્યામાં વીર્યની નાડીઓ છે. તે એડી વડે દબાવવાથી વીર્યનો પ્રવાહ બહાર જતો બંધ થઈ જાય છે. તેથી વીર્યદોષ દૂર થાય છે.

[૮] અંઘ્રિમૂલાસન

આસન વિધિ

(૧) પગની એડીને ગુદા અને અંડકોષ નીચે રાખો, અને તે એડી પર બેસી જાઓ.

(૨) પછી ડાબા પગની એડીને જમણી જાંઘના મૂળમાં રાખો.

(૩) અંડકોષને બાજુએ લઈ બન્ને પગ એવી રીતે ગોઠવો કે તેનાં સંધિ સ્થાનનાં હાડકાં એક બીજા પર રહે.–એડી પર જ બેસવું છે એવો નિશ્ચય રાખવો.

ઉપર પ્રમાણેનું આસન જમાવીને, મનની આકર્ષણ શક્તિ વડે ગુદા, શિશ્ન અને તે પ્રદેશની તમામ નસ–નાડીઓને ઉપર ખેંચવા યત્ન કરો. સંકલ્પ બળથી જરૂર ઉપર ખેંચાઈ શકાય છે.

આસનના ગુણ

ઉપર ખેંચવાના અભ્યાસથી વીર્યનો પ્રવાહ ઉપર જવા માંડશે અને અભ્યાસ જેમ જેમ વધતો જશે તેમ તેમ. ઊર્ધ્વ રેતા બનવાની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થતી જશે. આ સમયે થોડે થોડે પરંતુ પૂર્ણ રીતે શ્વાસને અંદર લેવો અને થોડીવાર અંદર સ્થિર કરીને થોડે થોડે બહાર કાઢવો. અને બહાર પણ થોડી વાર સ્થિર રાખવો. આ પ્રમાણે આસન દરમ્યાન પ્રાણાયામ કરે જવા. આ અભ્યાસથી ઘણો લાભ થાય છે.

[૯] જાનુ શિરાસન

આસન વિધિ

(૧) એક પગની એડીને ગુદા તથા અંડકોષની વચ્ચે ઠેરાવી.

(૨) અને બીજો પગ સીધો–લાંબો રાખવો.

(૩) જે પગની એડી ગુદા તથા અંડકોષની વચ્ચે રાખી હોય. તે પગની તળિયું લાંબા કરેલા પગની સાથે ખૂબ દબાઇને રહે તેમ રાખવું પછી.

(૪) બન્ને હાથ વડે લાંબા કરેલા પગના પંજાને પકડી રાખી તે પગના ઢીંચણ ઉપર કપાળ અથવા નાક અડાડી રાખવું.

ઓછામાં ઓછી પાંચ મિનિટ સુધી આ આસનમાં બેસી રહેવું જોઈએ. તો જ તેનો ફાયદો જણાશે. નહિ તો કાંઈ લાભ થશે નહિ. પાંચ મિનિટથી અધિક સમય સુધી રહેવાથી અધિક ફાયદો થશે.

આસન ગુણ

આસન કર્યું હોય ત્યારે નાભિસહિત પેટને અંદર સંકોચી રાખવું. તથા ગુદા અને શિશ્નની આજુબાજુની નાડીઓનું મન વડે આકર્ષણ કરવું. પેટ સંકોચવાથી બરલ, કલેજા આદિને લાભ થાય છે. અને નાડીઓના આકર્ષણથી વીર્યની સ્થિરતા થાય છે. આ આસનથી આરંભનો ક્ષય પણ મટી જાય છે. આંતરડાંની શુદ્ધિ થવાથી પાચનશક્તિ વધે છે. અને ખૂબ ભૂખ લાગે છે. આ પ્રસંગે બકરીના દૂધનું સેવન કરવું તેમજ લઘુ અને સત્વિક ભોજન કરવું. "મસાલેદાર ચેવડા" આદિ ચટપટાને રૂક્ષ પદાર્થો અવશ્ય તજવા જોઈએ.

પ્રકરણ ૪ થું

પ્રસિદ્ધ ધર્મપ્રવર્તકો અને સિદ્ધ બ્રહ્મચારીઓએ ઉપદેશેલા શિયળ સંરક્ષક નિયમો

(૧) મનુ ભગવાનની આજ્ઞા

બ્રહ્મચારી અને બ્રહ્મચારિણીએ દારૂ, માંસ, ગંધ, હાર, સ્ત્રી અને પુરૂષનો સંગ, બધી ખાટી વસ્તુઓ, જીવોની હિંસા, અંગોનું મર્દન, વિનાકારણે ઉપસ્થ ઇન્દ્રિયોનો સ્પર્શ આંખમાં અંજન, બુટ, છત્રી, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, ભય, શોક, ઈર્ષા, દ્વેષ, નાચ, ગાનતાન, વાદ્ય, જુગટું, જેની તેની વ્યર્થ વાતો, નિંદા, મિથ્યા ભાષણ, સ્ત્રીઓનું દર્શન, કોઇનો અપકાર, આદિ કુકર્મોનો ત્યાગ કરવો.

સર્વદા એકલા સુવું. કદી વીર્યપાત કરવો નહિ. જો કોઈ વખતે કામનાથી વીર્યનાશ કરે તો નિશ્ચય જાણો કે તેણે પોતાના વ્રતનો, તેની સાથે દેહનો પણ નાશ કર્યો છે. મનુમહારાજના અભિપ્રાયોનો સ્વીકાર, પાશ્ચિમાત્યોને પણ કરવો પડ્યો છે, નાસિકા સાથે જનનશક્તિનો ગાઢ સંબંધ છે એલિસ મહોદય કહે છે કે ફૂલોમાંથી જે સુગંધીઓ બને છે તે મનુષ્યની કુવાસનાઓને પોષે છે. બનાવટી ફૂલોની ગંધોનો પ્રયોગ સદાચાર માટે અત્યંત હાનિકારક છે.

સદાચારી જીવન વ્યતિત કરવા ફૂલેાથી બચવું જોઇએ. ડેા. કિલેાગ કહે છે કે નૃત્યથી મનેાભાવ ઉત્તેજીત થઈ જાય છે. તેથી મનુષ્ય કુકર્મોમાં પ્રવૃત્ત થઈ જાય છે. એવાં ઘૃણિત કૃત્યેા, આચાર શાસ્ત્રને ધક્કો પહેાંડનારાં તથા વ્યક્તિની શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિનાં ઘાતક છે.

(૨) બુદ્ધદેવનેા ઉપદેશ

(૧) કામ પુરૂષનેા અતિબળવાન શત્રુ છે. દઢતા રૂપી ધનુષ્ય અને વિવેક રૂપી તીક્ષ્ણ બાણથી, એ મહારિપુને હણેા,.

(૨) સ્ત્રીનું સ્વરૂપ નિરંતર નિંદ્ય સમજો. સ્ત્રી એ પર્વત જેવા નિશ્ચય મનને પણ ચલિત કર્યાનાં અનેક દષ્ટાંતેા છે.

(૩) સૌન્દર્યમુગ્ધ મનુષ્યનું હૃદય અંધ બને છે અને એનું ચિત્ત ભ્રમિત થાય છે.

(૪) કદી પણ સ્ત્રી સામું જુએા નહિ.

(૫) જો કદાચ તમારી દૃષ્ટિએ સ્ત્રી પડે તેા તમે જોઈ ન જોઈ કરજો, પણ એની સાથે સંભાષણ તેા કરતા જ નહિ.

(૬) કદાચ તમારે એની સાથે સંભાષણ કરવું પડે તેા પવિત્ર અંતઃકરણથી કરજો; કારણ કે કામાસક્ત મલિન વિચારેાને સેવવા કરતાં, વ્યાઘ્રના મુખમાં જઈ પડવું અથવા ક્રૂર કસાઈની તીક્ષ્ણ છરીથી કપાઈ મરવું વધારે સારૂં છે. સ્ત્રી પર સરાગ દૃષ્ટિપાત કરવા કરતાં ધગધગતા રાતા લેાઢાથી આંખેાને બાળી નાખવી એ વધારે સારૂં છે.

(૭) જો સ્ત્રી વૃદ્ધ હેાય તેા તેને માતા જેવી ગણવી, યુવતી હેાય તેા તેને તમારી ભગિનીસમ લેખજો, અને જો બાળા હેાય તેા તમારી પુત્રીવત્ સમજશેા.

૩ નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય માટે મહર્ષિ દયાનંદનાં વચનામૃતો

કામ વાસના જીતવાના એ ઉપાય છે કેઃ-

(૧) બને ત્યાં સુધી એકાંત સ્થળમાં રહેવું.

(૨) નૃત્યાદિ કોઈ વખત જોવું નહિ.

(૩) (अ) અનુચિત રૂપનું જોવું. (ब) અનુચિત શબ્દો સાંભળવા, અને (क) અનુચિત વસ્તુઓનું સ્મરણ કરવું આ બધું ત્યાગ કરવું જોઈએ.

(૪) નિયમ પૂર્વક જીવન વ્યતિત કરવું જોઈએ.

(૫) વિષય વાસનાનું ચિંતન પણ ન કરવું. મનુષ્ય જેટલી વાસનાની તૃપ્તિ કરતો જાય છે, તેટલી તે શાંત ન થતાં જેવી રીતે અગ્નિમાં ઘી હોમવાથી તેનું જોર વધે છે, તેવી રીતે વાસનાની વિશેષ વૃદ્ધિ થાય છે. એટલા માટે વિષય વાસનાનું ચિત્તમાં ચિંતન પણ કરવું ઉચિત નથી.

(૬) પ્રણવ મંત્રનો નિરંતર જાપ કરવો. જીતેન્દ્રિય બનવાની ઈચ્છા રાખનારને તો, રાત, દિન પ્રણવ જાપ કરવા એ જ ઉચિત છે. યદિ રાતમાં જપ કરતાં આળસ આવે તો બે કલાક ગાઢ નિંદ્રા લેવી, પુનઃ જપ શરૂ કરવા.

(૪) બ્રહ્મચર્યથી સ્ખલિત ન થવા બતાવેલ માર્ગો.
જૈનશાસ્ત્રકારો

જો કે સાધુઓ શીલ સુગંધથી હમ્મેશાં સુગંધિત છે. સત્ય રત્નથી ધનાઢય છે સમભાવથી અલંકૃત છે, નિઃસ્પૃહતામાં મસ્ત છે, અસ્તેય ભાવથી અસ્તકર્મા છે અને અહિંસા ધર્મના પાલનથી અહિંસક છે, તો પણ તેઓ પોતાનું બ્રહ્મચર્ય કોઈ પણ વખતે

સ્ખલિત ન થાય તેને માટે ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રના સેાળમા અધ્યયનમાં સમાધિ સ્થાનેા બતાવવામાં આવ્યાં છે. તે આ પ્રમાણે છે.

(૧) નિવાસસ્થાન

જે સ્થાન સ્ત્રી, પશુ, અને નપુસકના સંબંધથી રહિત એવા નિરાળા–એકાંત સ્થાનમાં બ્રહ્મચર્યની રક્ષા કરવાની ઇચ્છા રાખનાર સાધુએાએ નિવાસ કરવેા જોઇએ નહિ. પૂર્વોક્ત સંબંધવાળા સ્થાનમાં રહેનાર શખ્સનું બ્રહ્મચર્ય રક્ષણ અસંભવિત નહિ તેા દુષ્કાર અવશ્ય છે. કારણુ, સ્ત્રીના હાવભાવ, ચેષ્ટા વારંવાર જોવામા આવે તેા તેનાથી ગાઢ રાગ ઉત્પન્ન થવાનેા સંભવ આવે છે. ગાઢ રાગથી આકર્ષાએલેા મનુષ્ય, શાસ્ત્રનાં હિતકારી વચનેા ભૂલી જઈ ક્રમશઃ

अस्मिन्न सारे संसारे सारं सरंगलोचना આ અસાર સંસારમાં હરિણાક્ષી અબળા જ સાર રૂપ છે, એવી દુષ્ટ ભાવના વાળેા થઇ જાય છે. માટે **સ્ત્રીના સંસર્ગવાળા મકાનમાં બ્રહ્મચારીએ રહેવું જોઈએ નહિ.** આવી જ રીતે, પશુનેા સંસર્ગ સંબંધ–પણુ મનુષ્યના બ્રહ્મચર્યને નુકશાન કર્તા છે. કારણુ, પશુએાનું વિષય સેવન જોવાનેા પ્રસંગ આવવાથી, મનેાવૃત્તિ બગડવા સંભવ આવે છે. માટે પશુએાના સંસર્ગવાળા સ્થાનમાં પણુ રહેવું નહિ. અને નપુંસકેાનેા સંસર્ગ તેા પ્રત્યક્ષ સિદ્ધ ખેાટેા છે જ. માટે આ ત્રણેના સંસર્ગવાળું સ્થાન બ્રહ્મચારીએાને રહેવા માટે ઉચિત ગણ્યું નથી.

(૨) બીજું સમાધિસ્થાન સ્ત્રી કથા ત્યાગ સંબંધી છે.

એટલે કે મનને આલ્હાદ ઉત્પન્ન કરનારી અને કામરાગને વધારનારી એવી સ્ત્રીકથા, બ્રહ્મચર્યમાં લીન મનુષ્યેાએ કરવી નહિ; તેમ સાંભળવી પણુ નહિ. વાર્તા, કથાએા, નાટકેા, ભવાઈએામાં, એટલું

સામર્થ્ય રહેલું છે કે તે ઝટઝટ મનુષ્યના મનપર અસર કરી નાખે છે. વૈરાગ્યની વાતોથી મનુષ્યને વૈરાગ્ય થાય છે. જ્યારે કામોત્તેજક વાર્તાઓ મનુષ્યને દુર્વિચારો ઉત્પન્ન કરાવે છે. માટે સ્ત્રીઓનાં રૂપ લાવણ્ય અને વેશાદિની વાતો સાંભળવાથી અને કરવાથી સાધુઓએ હમ્મેશ દૂર રહેવું જોઈએ.

ત્રીજું સ્થાન સ્ત્રીની સાથેના વ્યવહાર સંબંધી છે.

એટલે કે સ્ત્રીની સાથે પરિચય ન કરવો. અર્થાત એક આસને બેસવું નહિ. એકલી સ્ત્રીની સાથે વાર્તા લાપ કરવો નહિ. તેમ સ્ત્રીઓની સાથે વારંવાર બોલવા ચાલવાનો પણ પ્રસંગ આવવા દેવો નહિ. આ પ્રમાણેનો વ્યવહાર રાખનાર જ સાધુ, બ્રહ્મચર્યની રક્ષા કરી શકે છે. કારણ કે સ્ત્રીઓનો સ્વભાવ કુદરતી રીતે ચંચળ હોય છે. લગાર વાત કરવાની સ્ત્રીને છૂટ આપી હોય તો, તે કલાકોના કલાક સુધી હઠે નહિ. વાતોની છૂટના પરિણામે હાસ્યાદિ થવા પામે છે. અને હાસ્ય થતાં થતાં તેની સાથે રાગ બંધાઈ જવાનો પ્રસંગ આવે છે. માટે **मूलं नास्ति कुतो शाखा !**–મૂળથી જ તેવો વ્યવહાર રાખવામાં આવે તો તેવું ખરાબ પરિણામ આવવાનો પ્રસંગ જ આવે નહિ.

(૪) ચોથું સ્થાન દૃષ્ટિ સંબંધી છે.

એટલે બ્રહ્મચારીઓની દૃષ્ટિમાં આવેલ સ્ત્રીનું મસ્તક, મુખ, સ્તન, વાળ વગેરે અવયવ ધ્યાનપૂર્વક જોવાં નહિ. તેમજ તેની સાથે મનોહર ભાષણ, અને નેત્રના કટાક્ષાદિ કરવાથી પણ દૂર રહેવું. જો કે સ્ત્રી દૃષ્ટિમાં આવી જાય તો પણ બ્રહ્મચર્યની રક્ષા કરનાર સાધુઓએ સ્ત્રીના અંગ-પ્રત્યંગને નિહાળી, નિહાળીને જોવાં નહિ. અને **સ્ત્રીના અંગ ઉપર પડેલ દૃષ્ટિને સૂર્યની સામી ગયેલી દૃષ્ટિની પેઠે પાછી હઠાવી લેવી.**

(૫) પાંચમું સ્થાન વિષય સેવન વખતના શબ્દો યાદ ન કરવાં

રૂદિત, ગીત અને હસિત વગેરે વિષય સેવન સમયના શબ્દોને સ્તનિત શબ્દો કહેવામાં આવે છે. એ શબ્દો જો પોતાના કર્ણગોચર થાય તો બ્રહ્મચારીઓએ મન ઉપર લાવવા નહિ.

(૬) છઠ્ઠું સ્થાન પૂર્વાવસ્થામાં સ્ત્રીની સાથે કરેલ કાર્યો યાદ ન કરવાં

ક્રીડા, રતિ, સ્ત્રી સાથે પ્રથમ કરેલ હાંસી. સ્ત્રીના માનને નાશ કરવા માટે કરેલ ગર્વ અને સ્ત્રીને ત્રાસ ઉત્પન્ન કરવા માટે કરેલ નેત્ર વિકારાદિને બ્રહ્મચર્યમાં લીન મનુષ્યે કદાપિ યાદ કરવાં નહિ. કારણ કે તે યાદ કરવાથી કામની ઉત્પત્તિ થાય છે. અને તેથી બ્રહ્મચર્યનો ભંગ થાય છે.

(૭) પ્રણિત આહારનો ત્યાગ કરવો.

જે આહારમાંથી ઘીનાં બિન્દુ પડતાં હોય એવા આહારને પ્રણિત આહાર કહેવામાં આવે છે. એવો પ્રણિત આહાર અને જલદી કામની વૃદ્ધિ કરે છે. એવો આહાર સાધુઓએ વાપરવો નહિ. બ્રહ્મચારીઓએ **આત્મજ્ઞાન કેમ પ્રાપ્ત કરૂં એ વિચારથી રસ કસનો ત્યાગ કરી, બ્રહ્મચર્યરૂપ રત્નચિંતામણિની રક્ષા કરવા મિષ્ટાન્ન પાનની** ઇચ્છા દૂર કરી, કેવળ જીવ ટકાવવા સારૂ, નિર્દોષ આહાર લેવો જોઈએ. માટે આહારની અસર તુરત થાય છે. એ વાત હમ્મેશ ધ્યાનમાં રાખી તેણે " પ્રણિત " અને " ગરિષ્ટ " કામોઉત્તેજક આહાર લેવો નહિ. આવા ભક્ત ગૃહસ્થો તો ભક્તિના આવેશમાં આવી વસ્તુઓ બ્રહ્મચારીને આપે પરંતુ કર્તવ્ય પરાયણ સાધુને આવો આહાર લેવા સખ્ત મનાઇ કરી હોવાથી તેમણે તેનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ નહિ. ધર્મશાસ્ત્રકારો, ધર્મગ્રંથોમાં વારંવાર ઘી, દૂધ, મિષ્ટાન, દહીં અને તેલ વગેરે વિકૃતિઓ વિકાર ઉપ્તન્ન કરનાર પદાર્થો ખાવાની

મનાઈ કરે છે. માટે પોતાના બ્રહ્મચર્ય વ્રતની રક્ષા કરવા ઇચ્છનારે એવા આહારથી સર્વથા દૂર રહેવું જોઇએ.

(૮) આઠમું સ્થાન પરિમિત આહાર છે. અર્થાત્ પોતાને માફક આવતો આહાર, પોતાથી સહેલાઇથી પચી શકે તેટલા જ પ્રમાણમાં ખાઈ, મિતાહારી રહેવું જોઇએ.

જિહ્વેન્દ્રિયની લાલચથી વધારે ખાવું નહિ. ધર્મશાસ્ત્રની આજ્ઞા પ્રમાણે આહાર વિહાર કરવામાં આવે તો પ્રાય: રોગ ઉપદ્રવથી જરૂર દૂર રહેવાય છે. ઉનોદરતા અવસ્ય રાખવી. કલિકાલ સર્વજ્ઞ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય પણ યોગશાસ્ત્રમાં કહે છે કે 'જે થોડું ખાય છે તે વધારે ખાય છે' કારણ કે થોડું ખાધેલું અન્ન જલદી પચી જાય છે, અને આ ક્રિયાથી શરીર હમ્મેશ નિરોગી રહેતું હોવાથી અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરતું હોવાથી તે અત્યાહારી અને રોગી-અલ્પાયુષ્યો કરતાં એકંદર પ્રમાણમાં વધારે ખાઈ શકે છે. આ સિવાય અલ્પાહાર બીજા ઘણા ગુણ કરે છે. માટે અલ્પાહાર કરવો એ બ્રહ્મચર્યની રક્ષા માટે બહુ જરૂરનો છે.

(૯) નવમું સ્થાન એ છે કે બ્રહ્મચર્યમાં લીન સાધુએ શૃંગારને માટે વસ્ત્રાદિની શોભા ન કરવી.

શરીરની શોભા વધે તેવી રીતે માથાના વાળ દાઢી વગેરેને સમારવા માટે પ્રયત્નો ન કરવા. બ્રહ્મચારીઓએ સુંદર વસ્ત્રો તેમજ વિભૂષણોનો પણ ત્યાગ કરવો.

(૧૦) કામગુણોનો ત્યાગ કરવો.

એ દસમું સ્થાન છે. બ્રહ્મચારીએ શબ્દ, રૂપ, રસ, ગંધ અને સ્પર્શ આ પાંચ પ્રકારના કામગુણોનો હમ્મેશાં ત્યાગ કરવો. શ્રોત્રેન્દ્રિયનો વિષય શબ્દ છે. તે શ્રોત્રેન્દ્રિયની વિદ્યમાન દશામાં શબ્દ તો

અવશ્ય સંભળાય છે. પરંતુ ગધેડાનો કઠોર શબ્દ અને વીણાના મનોહર શબ્દમાં દ્વેષરાગ ન કરતાં સમાન મનોવૃત્તિ રાખવી જોઇએ. આવી જ રીતે પાંચે ઈન્દ્રિયોના વિષયો—પછી તે સારા કે નરસા પ્રાપ્ત થાય, તેમાં રાગદ્વેષ ન કરતાં સમભાવે ન રાખવાથી સારી રીતે બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાતું નથી. એ વાત બ્રહ્મચારીઓએ ખાસ કરી સ્મરણમાં રાખવી જોઈએ.

(૫) જૈનમુનિ ઉદયરત્નજીની શિયળ સંરક્ષક વાડો

(१) प्रणिता भोजनम् ॥

ઘીથી અતિ રસબસ થયેલો આહાર ખાવો નહિ—આહાર

લાલચથી રે, જળચર જીવડા, મીન પડે જેમ જાલજી
તેમ સંયમીને રે, આહાર લાલચ ધરે, મુનિ પડે મોહનેજાળજી
સરસ આહાર તજજો સહેજે, વિગય થોડી વાપરજો
માદક આહારે મનમથ કોપે, તેજાનો પરિહરજો
સન્નિપાત જ્યમ ઘૃત સંયોગે અતિ કરે ઊછાળા હો
પાંચે ઈન્દ્રિય ત્યમ રસ પોષે ચારિત્રમાં કરે ચાળા હો

(२) अति मात्रा भोग (अत्याहार)નો ત્યાગ

શરીરના પોષણને માટે જરુર છે તેથી વધારે આહાર ખાવો નહિ.

અધિક આહાર કરે મુનિ હોરાજ, હોય મદવંતી દેહ
વિષય અગ્નિ વ્યાપે ઘણો હો રાજ, નવ રહે શિયળ સુનેહ
દોઢો દારૂ ભરવા થકી જેમ બિગડે બંદુકરે
અતિ આહાર કરવા થકી શિયળ રતન બગડે અચુકરે

(३) विविक्त वसति सेवा

સ્ત્રીથી રહિત એકાંતવાસ સેવવો.

જીહાં હો વેજીવાસો હોજી, સહેજે માંજારનો

જોખમ લાગે મુષકની જાતને જી
તિમ બ્રહ્મચારી હોજી નારીની સંગતે
હાંરે, શિયળસુધા રત્નનેજી !
માંજારી મુખ આગળેજી ઉંદરને શી આશ ?
તેમ સ્ત્રીમુખ આગળેજી પડે તે પ્રેમને પાશ
પોપટ બીહે પાંજરેજી દૂરથી દેખી માંજાર
તેમ મુનિ બીહે માનિની થકી જી.

(૪) इन्द्रिय प्रयोग સરાગે સ્ત્રીનાં અંગ જોવાં નહિ.

દિનકર સામું દેખતાં હો રાજ જગમાં નયણે ઘટે જેમ તેજરે
તિમ તરૂણીતન પેખતાં હો રાજ હિણું થાય શિયળ સહેજરે
દીપક રૂપ દેખી કરી જેમ પડીઓ તેમાં હે પતંગ
નારી રૂપ નિહાળતાં રઢ લાગે તે રમણને રંગ
જાણે છે પણ, દે દોટો, અક્કલનો વાળી ઓટો

(૫) कुड्यान्तर दाम्पत्य वर्जनम् ।।

એક ભીંતને અંતરે જ્યાં દમ્પતિ રહેતાં હોય ત્યાં ન રહેવું.

કોકિલા કંઠે કામિની ગાવે મધુરાં ગીત
સ્વર કંકણના સુણી, પ્રેમે લાધે પ્રીત
વાજાં વાગે વેગળાં, તે સુણી ઉપજે તાન,
વચન વાજાં વનિતા તણાં, ભૂલાવે શિયળનું ભાન

(૬) स्त्रीकथा परिहार ।

સ્ત્રી સાથે વાત કરવી નહિ, તેમજ સ્ત્રી સંબંધી વાત સાંભળવી નહિ.

અગ્નિ પાસે જેમ ઓગળ ભાજન માંહે ધરીયાં
લાખ મણિ જાયે ગળી, નવ રહે રસ ભરિયાં
તેમ હાવભાવ નારી તણા, હાંસુ ને રુદન
સાંભળતાં શિયળ વીંધરે, મન વેધે મદન
વાતથી ઉત્પાત ઉપજેજી, વાતથી શિયળની ઘાત
ક્ષણ એક માંહે ખરી પડેજી, જેમ પવનથી તરૂપાત

(૭) पूर्वक्रीडा स्मृति ।

પ્રથમ સ્ત્રી સાથે કરેલ ક્રીડા યાદ ન કરવી.

અગ્નિ ભાર્યા પર પૂળો મેલે જીમ જ્વાલા વમીજી
વરસ દિવસે જિમ વિષધરનું, શંકાયે વિષ સંક્રમેજી
વિષય સુખ વિલસિત પહેલાં જેશીલવંત સંભારતોજી
વ્યાકુળ થઈને શીલ વિરાધે, પછે થાય ઓરતોજી.

(૮) निषधानुपसेवनम् । —

એકજ આસન પર સ્ત્રી સાથે બેસવું નહિ.

કોહલા કેરી રે ગંધ સંયોગથી રે
જીમ જાય કણકનો વાક
તેમ અબળાનું રે આસન સેવતાં રે
વિણસે શિયળ સુપાક

(૯) आमूषण परिवनर्जनम् ।

અલંકારો કે સુંદર વસ્ત્રો પહેરી શરીર શણગારવું નહિ.

સ્નાન વિલેપન વાસનારે, ઉત્તમ વસ્ત્ર અપાર
તેલ તંબોળ આદિ તજોરે, ઉદ્‌ભટ વેષ સફાર
શિયળ રત્નને હારશો રે જો કરશો શણગાર
પરવશ વસતાં, પ્રાણુત જતાં શિયળ રત્ન ન હારિએ

[૬] હિન્દુ ધર્મશાસ્ત્રની આજ્ઞાઓ.

[અ--દક્ષસ્મૃતિ]

દક્ષસ્મૃતિના સાતમા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે મૈથુન આઠ પ્રકારનું છે. સ્મરણ, કીર્તન, ક્રીડા, દષ્ટિ, ગુહ્યભાષણ, સંકલ્પ અધ્યવસાય, અને કુચેષ્ટા. આ પ્રમાણે મૈથુનના આઠે પ્રકારોથી દૂર રહેવાથી જ બ્રહ્મચર્યનું પાલન થાય છે.

[ब] ઉશનસ્મૃતિ

ઉશનસ્મૃતિના ત્રીજા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે " સાધુ, જ્યાં ત્યાં દૃષ્ટિ નાખે નહિ. ગીત વગેરેથી નિઃસ્પૃહ રહે. આરીસામાં મુખ દેખે નહિ. અને દાંત રંગે નહિ. અર્થાત્ શરીરની શોભાનો ત્યાગ કરે.

[ग] મનુસ્મૃતિ

મનુસ્મૃતિના બીજા અધ્યાયમાં કહે છે કે " માતા, બહેન, અને પુત્રીની સાથે, મનુષ્ય રહિત સ્થાનમાં એક આસને બેસવું નહિ. કેમકે બળવાન એવો ઇન્દ્રિયોનો સમૂહ વિદ્વાનને પણ વિષય તરફ ખેંચે છે.

[घ] શ્રીમદ્ ભાગવત્

શ્રીમદ્ ભાગવતના અગિઆરમા સ્કંધના ચૌદમા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે " સ્ત્રીનો અને સ્ત્રીના સંગીઓનો પણ ત્યાગ કરીને, આત્મહિતેચ્છુ પુરુષ નિર્ભય, નિરૂપદ્રવસ્થાનને વિષે રહે અને અપ્રમાદ રહીને મને બ્રહ્મને ચિંતવે. આજ સ્કંધમાં આગળ ચાલતાં એમ કહ્યું છે કે સ્ત્રીના સંગથી અને તેના સંગીના પ્રસંગથી, જેવો ક્લેશ અને બંધ થાય છે તેવા પ્રકારનો અન્ય પુરુષના પ્રસંગથી ક્લેશ અને બંધ થતો નથી.

(૭) બૌદ્ધ ધર્મગ્રંથોમાં બૌદ્ધ સાધુઓનો સ્ત્રી સંસર્ગનો ત્યાગઃ--

બ્રહ્મચર્યની રક્ષા માટે ઉપદેશેલા નિયમો.

(૧) જે કોઈ ભિક્ષુ, સ્ત્રીની સાથે એક સ્થાનમાં શયન કરે, તે પ્રાયશ્ચિતનો ભાગી થાય. અને વિજ્ઞ પુરુષની ઉપસ્થિતિ સિવાય, જે કોઈ સાધુ પાંચ છ વાકયોથી વધારે વાકયો કહીને, ધર્મોપદેશ આપે તો પણ તે પ્રાયશ્ચિતનો ભાગી થાય. કેટલી બધી સખ્ત મનાઈ! બીજા ડાહ્યા પુરુષોની ઉપસ્થિતિના અભાવમાં સ્ત્રીને ધર્મોપદેશ આપવાની પણ મનાઈ કરી છે.

આ તો એકાંતમાં વાત કરવાની વાત કહી. પરંતુ ત્યાં સુધી પણ કહેવામાં આવ્યું છે કે—જે કોઈ ભિક્ષુ સંઘની સંમતિ લીધા સિવાય, સાધ્વીઓને ઉપદેશ આપે, તે પ્રાયશ્ચિતનો ભાગી થાય છે. વળી સંઘની સંમતિ લઈને પણ જો સૂર્યાસ્ત થયા પછી સાધ્વીઓને ઉપદેશ આપે તો પણ તે પ્રાયશ્ચિતનો ભાગી છે. તેમ કોઈ સાધુ, કોઈ સાધ્વીને કાંઈ રોગ થયો હોય એવા કારણને છોડીને, અર્થાત્ વગર કારણે સાધ્વીઓના સ્થાનમાં ઉપસ્થિત થઈને તેમને ઉપદેશ આપે તો પ્રાયશ્ચિતનો ભાગી થાય છે. સ્ત્રીઓનો વિશેષ સંગ રાખનાર મનુષ્ય, બ્રહ્મચર્યમાં અખંડ રહી શકે નહિ.

આહાર સંબંધી નિયમો

ભોજનાદિમાં પણ વિચાર રાખવાના નિયમો નીચે પ્રમાણે બતાવ્યા છે. અપીડિત સાધુએ એકજવાર ભોજન કરવું. જો તેથી અધિક ભોજન કરે તો પ્રાયશ્ચિતનો ભાગી થાય. વળી પીડાદિના ખાસ કારણ સિવાય વારંવાર ભોજન કરનાર તેમજ અકાલે ખાનાર, પીનાર સાધુ પણ પાપી થાય છે.

આ સિવાય ઘી દૂધ, દહીં, તેલ અને ગોળ વગેરે ગરિષ્ટ પદાર્થો પણ બૌધ સાધુઓને ખાવાનો નિષેધ કરેલો છે.

કોઈ પણ રીતે ઇન્દ્રિયોને ઉત્તેજન ન મળે અને વિના પ્રયાસે

ઇન્દ્રિયોનું દમન થઈ શકે, માટે રસનેન્દ્રિયને વશ રાખવા નિયમોની રચના કરેલી છે. જેઓ આ નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરે છે, તેઓ શુદ્ધ રીતે મન, વચન, અને કાયાથી, અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી શકતા નથી.

(૮) ઋષિ આશ્રમોમાં વસતા બ્રહ્મચારીઓની હિન્દુ ધર્મશાસ્ત્રોમાં નિર્દિષ્ટ કરેલી દિનચર્યા.

બાબુ રમેશચંદ્ર ચોધરીએ પોતાના બ્રહ્મચર્ય નામના લેખમાં હિન્દુ ધર્મશાસ્ત્રોના ગ્રંથોમાં દર્શાવેલા અને પ્રાચીન ઋષિ--આશ્રમોમાં બ્રહ્મચારીઓ પાસે પળાવવામાં આવતા, વીર્યસંરક્ષણ સહાયક નિયમો આપેલા છે તે ઉપકારક હોવાથી નીચે આપ્યા છે.

સામાન્ય નિયમો

(૧) ઈશ્વરનું ચિંતન કરતાં બ્રહ્મચારીએ, સૂર્યોદય પહેલાં નિદાન બે કલાક અગાઉ નિદ્રનો ત્યાગ કરવો જોઇએ.

(૨) પછી તેણે માથા અને છાતી પર વસ્ત્ર ઢાંકી, મૌન રાખી શાંતિથી મળત્યાગ કરવો. આ સ્થાનમાં તેણે દીર્ઘ સમય રહેવું નહિ, તેમ થૂંકવું નહિ, કે મોં ઉઘાડવું નહિ.

(૩) તેણે ચાલતાં કે ઊભે ઊભે મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવો નહિ. તેમજ નીચેનાં સ્થાનોનો ત્યાગ કરી ક્રિયા કરવી.

(૧) સરિયામ માર્ગ (૨) ઢોર ચારવાની જગ્યા. (૩) વાવેતર જમીન. (૪) સ્મશાન ભૂમિ. (૫) રાખ. (૬) કીડીઓનાં દર. (૭) જીવજંતુઓનાં ઘર. (૮) નદી કિનારો અને (૯) દેવ મંદિર

(૪) પછી તેણે સ્વચ્છ માટીથી પોતાના દાંત ઘસવા, જીભ સ્વચ્છ કરવી અને કોગળા કરી મોં ધોવું.

(૫) પછી તેણે તેના હાથ-પગ ધોવા અને તેના નખ સ્વચ્છ કરવા.

(૬) ત્વરાથી, આ ક્રિયાઓમાંથી પરવારી તેણે વ્યાયામ કરવેા. અને પછી અલ્પ સમય આરામ લેવેા.

(૭) પછી તેણે નદી કે કોઈ સ્વચ્છ જળાશયમાં બ્રહ્મમુહૂર્તમાં સૂર્યોદય થવાને એક કલાકની વાર હોય તે સમયમાં સ્નાન કરવું. (બ્રાહ્મમુહૂર્તનેા સમય સૂર્યોદય પહેલાં પોણીથી દોઢ કલાક અગાઉ હોય છે.) બ્રહ્મચારીએ હમ્મેશ શીતોદક સ્નાન કરવાનું છે.

(૮) તમામ ઈન્દ્રિયોનેા નિગ્રહ કરી, શાંત ઉપાધિરહિત અને પવિત્ર સ્થાનમાં સ્વચ્છ ચિત્તે બેસી શુદ્ધ અંતઃકરણથી પ્રભુપ્રાર્થના કરવી.

(૯) પછી તાજા સ્વચ્છ લોટની બનાવેલી થેાડી રોટલી દૂધ, માખણ અગર તાજાં પાકાં ફળ સાથે ખાઈ નાસ્તેા કરવેા. સ્વચ્છ શીત જળ પીવું કદી કોઈ પણ પ્રકારનું માદક પ્રવાહી પીવું નહિ. પછી સ્વચ્છ હવાવાળા ભાગમાં વેદાધ્યન કરવું વાંચતાં પીઠ વાંકી વાળવી નહિ. પણ ટટ્ટાર રાખવી.

(૧૦) પછી તેણે મુખ હાથ અને પગ ધેાઈ તેમજ કોગળા કરીને મેાઢું સાફ કરવું, તેમજ ભીના રૂમાલથી આખું શરીર ઘસવું અને આ રીતે તેણે પુનઃ સ્વચ્છ થઈ પોતાનેા આહાર લેવેા. તેનેા આહાર સાત્વિક, પૌષ્ટિક અને પેાષણકારક પદાર્થોનેા હોવો જોઈએ.

(૧૧) નીચેના પદાર્થો તેણે આહાર તરીકે વાપરવા નહિ.

(૧) માંસ. (૨) મીન. (૩) ઈંડાં (૪) લસણ (૫) ડુંગળી (૬) શરબતેા. (૭) મિષ્ટાન્ન ભેાજનેા. (૮) ખાટા કરેલા મિષ્ટ પદાર્થો (૯) વાસી અગર ઉચ્છિષ્ટ ભેાજન. (૧૦) તેણે માદક દારૂએા કે કોઈ પણ પ્રકારની દવાઓ પીવી નહિ.

ડૉ. બ્લોચ કહે છે કે **મીઠાઈઓનો શોખનો કુપ્રવૃત્તિઓ સાથે સંબંધ છે,** જે બાળકો મીઠાઈનાં અતિ શોખીન હોય છે. તેમના પતનની પણ વધુ સંભાવના રહે છે. તેઓ બીજાં બાળકો કરતાં હસ્ત મૈથુનાદિ કુકર્મો તરફ અધિક ઢળી પડે છે.

(૧૨) તેણે સ્વચ્છ ચિત્તે, મૌન રાખી પવિત્રસ્થાનમાં આહાર લેવો.

(૧૩) ખોરાક જોઈને હમ્મેશ પ્રસન્ન થવું. અને તેમાં કાંઈ ખોડ કાઢવી નહિ. આહારમાં પૂજ્ય બુદ્ધિ ન રાખી તે અસ્વસ્થ ચિત્તે ખાધેલો હોય છે તો બળ અને શક્તિનું હરણ થાય છે. ખુશ મિજાજમાં ખાધેલો આહાર ઉત્તમ પોષણ આપે છે.

(૧૪) તેણે કદી રસનેન્દ્રિયને વશ થઈ શરીરના પોષણ માટે જરૂર છે તેથી અધિક આહાર લેવો નહિ **અત્યાહાર મહાન દુર્ગુણ છે. તે દીર્ઘાયુષ્ય અને આરોગ્યહર હોવાથી જનસમાજના તિરસ્કારને પાત્ર છે. તે દુષ્ટ દુર્ગુણ, સદ્ગુણ અને શાણપણનો શત્રુ છે.**

(૧૫) તેણે લૂગડાથી ગળેલું હમ્મેશ સ્વચ્છ ઠંડું પાણી પીવું જોઈએ.

(૧૬) આહાર લીધા પછી તેણે તેનું મોઢું કોગરા કરી તદ્દન સ્વચ્છ કરવું જોઇએ. તેણે પછી મુખશુદ્ધિ માટે હરડેનું ચૂર્ણ ખાવું. સોપારી ખાવાની સખ્ત મનાઈ હોવાથી તે કોઈપણ કાળે ખાવી નહિ.

(૧૭) થોડી મુદ્દત વિશ્રાંતિ લીધા પછી અભ્યાસ કરવો.

(૧૮) હવે તેણે નીચેની વસ્તુઓ અને વર્તનોનો ત્યાગ કરવો.

(૧) મધ (૨) ફૂલના હાર (૩) અત્તરો (૪) સ્ત્રીઓ (૫) હિંસા (૬) તૈલાભ્યંગ (૭) સૂરમો (૮) કામ (૯) ક્રોધ (૧૦) લોભ (૧૧)

(૧૨) ગાયન (૧૩) જુગટું (૧૪) લોકોમાં નિરૂપયોગી અને નકામી તકરાર (૧૫) નિંદા (૧૬) અસત્ય (૧૭) સ્ત્રી તરફ સરાગદષ્ટિ (૧૮) સ્ત્રીનો સરાગ સ્પર્શ અને (૧૯) પરપીડન.

(૧૯) તેણે શાંત, સત્યવાન, આજ્ઞાધારક અને નિષ્કપટી રહેવું અને પોતાનો અભ્યાસ, ઉત્સાહ અને આગ્રહી ખંતથી કરવો.

(૨૦) તેનો પહેરવેશ સાદામાં સાદો અને હલકો હોવો જોઇએ. તેણે પવિત્ર, ધાર્મિક અને આત્મસંયમી થવું જોઇએ.

(૨૧) કામ વિલાસાસક્ત વ્યભિચારિણીઓનું કર્તવ્ય મનુષ્યોનું શિયળવ્રત ભંગ કરવાનું હોય છે. વિદ્વાનો પણ તેમને વશ થતા હોવાથી, બીજા અનુભવી વિદ્યાર્થીઓએ તો ખાસ સાવધ રહી તેમના સંસર્ગનો સદૈવ ત્યાગ કરવો જોઈએ.

(૨૩) ઇન્દ્રિયોના વિષયોને આધીન થવાથી અધોગતિ થાય છે. ને તેમનો સંયમ કરવાથી સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. **માટે નિરંતર ઇન્દ્રિયનિગ્રહ કરવો.**

(૨૪) પછી તેણે ફરી થોડો હલકો સાદો અને પોષણકારક ખોરાક ખાવો અને અલ્પ વિશ્રાંતિ લીધા પછી થોડીવાર અધ્યયન કરવું અને પછી શરીરને દૃઢ અને વળે એવું કરનાર કસરત કરવી.

(૨૫) પછી તેણે થોડો વખત આરામ લેવો અને **સૂર્યાસ્ત સમયે નાહવું અને સાંજની ઇશ્વરોપાસના કરવી.**

(૨૬) પછી સાંજનું હલકું વાળું કરી લેવું

(૨૭) થોડીવાર વિશ્રાંતિ લીધા પછી તેણે તે દિવસનાં નિયત કાર્યો કરેલ છે કે નહિ તે તપાસી જોવું.

(૨૮) પછી તેણે શયન કરવું, હંમેશાં એકલા સૂવું અને નરમ પથારી વાપરવી નહિ.

(૨૯) સ્વપ્નમાં વીર્યપાત થઈ જાય તો તેણે ઊઠીને તરત જ જનનેન્દ્રિયના ભાગો શીત જળથી ધોઇ નાખવાં. ઇશ્વરપ્રાર્થના કરવી અને બીજે દિવસે ઉપવાસ કરવો

(૩૦) તેણે કદી પણ હસ્તમૈથુનથી વીર્યપાત કરવો નહિ.

(૩૧) છથી આઠ કલાક સુતા પછી ઊઠવું અને અભ્યાસ કરવો. સૂર્યોદયના બે કલાક પહેલાં અભ્યાસ કરવો. અને દિવસમાં કરવાના કાર્યો નિયત કરી, પાતઃકાળનાં કાર્યો કરવાનો પ્રારંભ કરવો.

(૩૨) વિદ્યાભ્યાસના સમયમાં તેણે લગ્ન કરવું જ નહિ. બુદ્ધના વખતમાં પણ ૩૭ વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળી વિદ્યાર્થીઓ ઋષિ આશ્રમમાં રહી વિદ્યાભ્યાસ કરતા હતા.

(૯) સ્વામી સહજાનંદજીની બ્રહ્મચર્ય વ્રત પોષક શિક્ષાપત્રી

નૈષ્ટિક બ્રહ્મચારીએ—

(૧) સ્ત્રી માત્રનો સ્પર્શ ન કરવો. સ્ત્રીઓ સાથે બોલવું નહિ. અને જાણીને સ્ત્રીઓ સન્મુખ જોવું નહિ. સ્ત્રીઓ સંબંધી વાત કોઈ પણ વખતે ન કરવી. અને ન સાંભળવી. અને જે સ્થાન કે સ્ત્રીઓનો પગ ફેર હોય તે સ્થાને સ્નાનાદિ ક્રિયા કરવા ન જવું. સ્ત્રીના વેશધારી સાથે પણ તેવું જ રાખવું. કોઈ સ્ત્રીને પોતાની સમીપ આવવા દેવી નહિ. સ્ત્રીની પીરસેલી ભિક્ષા ન ખાવી.

(૨) દેવતાની પ્રતિમા વિના, બીજી જે સ્ત્રીની પ્રતિમા, ચિત્રની અથવા કાષ્ટાદિકની હોય તેનો સ્પર્શ ન કરવો. અને જાણીને તો તે પ્રતિમાને જોવી પણ નહિ, સ્ત્રીની તેણે પ્રતિમા ન કરવી. કે તેવું ચિત્ર ન કાઢવું.

(૩) સ્ત્રીએ પોતાના શરીર પર ધારેલું જે વસ્ત્ર તેને અડવું નહિ. અને મૈથુનાસક્ત એવા જે પશુપક્ષ્યાદિક પ્રાણીમાત્ર તેમને જોવાં નહિ,

(૪) તેણે ચર્મવારિ ન પીવું અને ડુંગળી લસણ આદિક જે અભક્ષ્ય વસ્તુ તે ન ખાવી.

(૫) તેણે તાંદુલ, ભાંગ, માજમ, ગાંજો, અફીણ તથા તમાકુ ઈત્યાદિક કેફી વસ્તુઓ વર્જવી સુરા અને માંસનો ત્યાગ કરવો.

(૬) તેણે દિવસે સૂવું નહિ.

(૭) તેણે પોતાના શરીરે તૈલમર્દન કરવું નહિ.

(૮) તેણે રસના ઇન્દ્રિયને જીતવી.

(૯) જે પુરૂષ કે સ્ત્રી, દ્રવ્ય અને રસાસ્વાદમાં અતિશય લોલુપ હોય તેનો સંગ તજવો.";

(૧૦) તેણે અંતઃશત્રુ—જે કામ, ક્રોધ, લોભ અને માનાદિકને જીતવા.

(૧૦) બ્રહ્મચારી દેશભક્ત મહાત્મા ગાંધીજીએ બ્રહ્મચર્યને પંથે જનારને બતાવેલા પગથીઆ

બ્રહ્મચર્યના ચુસ્ત હિમાયતી અને આધુનિક સમયના વિશ્વવિખ્યાત ત્યાગી દેશભક્ત ગાંધીજી, જેઓ પોતાની ૩૭ વર્ષની ઉંમરથી એટલે કે છેલ્લાં તેત્રીસ વર્ષથી સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાળે છે તેઓ બ્રહ્મચર્યના પંથીને નીચેનાં પગથિયાં બતાવે છે. દીર્ઘ સમયના અવિચ્છિન્ન જાતના અનુભવના આધારે જે નિયમો બતાવ્યા છે. તે અનુકરણીય છે.

(૧) પ્રથમ પગથિયું તેની આવશ્યકતાનું ભાન થવું તે છે. એટલા સારૂ તે વિષયનાં પુસ્તકોનું વાંચન મનન છે.

ઇન્દ્રિય નિગ્રહ

(૨) બીજું ધીમે ધીમે, ઈન્દ્રિય નિગ્રહ આદરવો ઘટે. બ્રહ્મચારી સ્વાદને રોકે, જે ખાય તે પોષણ અર્થે આંખથી મલિન વસ્તુ ન જુએ, આંખને હમ્મેશ શુદ્ધ વસ્તુ જોવામાં જ રોકે, અથવા તેને બંધ કરે, તેથીજ સભ્ય સ્ત્રી–પુરુષ હાલતાં ચાલતાં ધરતી ભણી જોતાં રહે. ને શરીરની તુચ્છતાનું દર્શન કરે, કાનેથી કાંઇ બિભત્સ વસ્તુ સાંભળે જ નહિ, નાકેથી અનેક પ્રકારની વિકાર ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓ નહિ સુંઘે. સ્વચ્છ માટીમાં જે સુગંધ છે તે અત્તર–ગુલાબોમાં નથી. જેને ટેવ નથી તેઓ તો એ કુત્રિમ સુગંધોથી અકળાય છે હાથપગને પણ એકે બુરા કામને સારૂ નહિ વાપરે. પ્રસંગોપાત્ત ઉપવાસાદિ કરે.

સત્કાર્ય પ્રવૃત્તિ

(૩) પોતાનો બધો સમય સત્કાર્યમાં—જગત્ સેવામાં જ ગાળે.

સત્સંગ

(૪) ચોથું સત્સંગ સેવે, સારાં પુસ્તકો વાંચે, અને આત્મ-દર્શન વિના વિકારોનો સર્વથા નાશ નથી જ એમ જાણી રામનામાદિ હમ્મેશાં રહી, ઇશ્વરપ્રાસાદની હમ્મેશાં યાચના કરે.

આમાં એકે વસ્તુ એવી નથી કે જે સામાન્યમાં સામાન્ય સ્ત્રી પુરુષ પણ ન કરી શકે. પણ–એજ મોટો પહાડ છે. બ્રહ્મચર્યની આવ-શ્યકતા વિષે પૂરી શ્રદ્ધા નથી હોતી એટલે મનુષ્ય અનેક પ્રકારનાં ફાંફાં મારે છે. જેની તેની ઇચ્છા થઇ છે તેને એ વસ્તુ સાધ્ય છે. એ વિષે કાંઇ શંકા કરવાનું કારણ નથી. જગત્ બ્રહ્મચર્યના ઓછા વત્તા પાલનથી જ નભે છે. એજ વસ્તુ સુચવે છે કે તેની આવશ્યકતા છે. ને તે સંભવિત છે.

(૧૧) વિષયવાસના વશ કરવાના સોંઘા ને સાદા માર્ગો

યોગ્ય ઉપચાર વડે બહુ મુશ્કેલી વિના આત્મસંયમ રાખી શકાય છે. એમ કહેવાની હું હિમ્મત કરું છું. એકલો હું જ એમ નથી કહેતો પરંતુ જર્મન અને બીજા કુદરતી ઉપચાર કરનારા પણ એમજ કહે છે. આ લોકો માને છે કે પાણી અને માટીના ઉપચારથી શરીર સંકોચાય છે અને ટાઢા તથા મુખ્યત્વે ફળના ખોરાકથી સ્નાયુમંડળ શાંત થાય છે. વિષયવાસના સહેજે વશ થાય છે. અને સાથે સાથે શરીરનો બાંધો દૃઢ થાય છે. નિયમિત પ્રાણાયામથી પણ એ જ પરિણામ આવે છે એમ રાજયોગીઓ પણ કહે છે.

(૧૨) મહાત્મા ગાંધી સૂચિત બ્રહ્મચર્ય પાલન કરનારે સતત પાળવાના પૂરવણી નિયમો

(૧) સૌથી મહત્વનું એ છે કે કોઈપણ વ્યક્તિએ પતિપત્ની વચ્ચે સુદ્ધાં સંયમ અત્યંત અઘરો છે એમ માનવું નહિ. ઊલટું સૌ કોઈએ સંયમને જીવનની સામાન્ય અને સ્વાવિક સ્થિતિ તરીકે માનીને ચાલવું જોઈએ.

(૨) રોજ ઊઠીને પવિત્રતા તથા એકાગ્રતા માટે પ્રભુ પ્રાર્થના કરવી. એથી આપણે દિનપ્રતિદિન નિર્મળ અને પવિત્ર બનતા જઈશું. આસ્તિક માને કે ઈશ્વર અંતર્યામી છે તો પણ આપણી ચેષ્ટા જુએ છે. તેથી આપણે ચોવીસે કલાક સાવધાન રહેવું. હરકોઈ શારીરિક કે માનસિક ક્રિયા કરતાં ઇશ્વર નામ ભૂલવું જ નહિ. ઈશ્વરનું નામ સર્વ પાપને હરે છે. થોડા મહાવરા પછી દરેક જણ કહી શકશે કે બધા વિચાર કરતી વખતે ઇશ્વર સ્મરણ સંભવિત છે. એક જ વખતે માણસ એક જ વિચાર કરી શકે એ નિયમ ઈશ્વર સ્મરણને જ લાગુ

નથી પડતો. જેમકે ઈશ્વરસ્મરણ એ આત્માનો સ્વાભાવિક ગુણ છે. બીજા વિચારો એ તો ઉપાધિરુપ છે. ઈશ્વર સહુ કરે છે એમ જાણી તેનામાં જ લીન થઈ જાય છે. તેને વિચારવાનું કે કરવાનું શું રહ્યું? તે પોતે મટી ઇશ્વરના હાથમાં, ભાજન માત્ર થઈ જાય છે. આવા ઈશ્વરસ્મરણ વિના શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યનું કાયિક, વાચિક અને માનસિક પાલન અસંભવિત માનું છું. પરસ્ત્રીગમન કરતાં આપઘાત એ હજાર ગણો આવકારદાયક છે.

(૩) જ્યારે જ્યારે વિષયની ઈચ્છા આવે ત્યારે ઠંડા પાણીથી નાહી લેવું.

આમ કરવાથી શરીરમાં જે કામરૂપી મહાગ્નિ રહેલો છે તે બીજું અને સારૂં રૂપ પકડી પુરૂષ અને સ્ત્રી બન્નેને ઉપકારી થઈ પડશે અને તેમનાં ખરા સુખમાં વધારો થશે. આમ કરવું એ મુશ્કેલ છે પરંતુ મુશ્કેલીઓ જીતવાને તો આપણે જન્મ્યા જ છીએ. આરોગ્ય મેળવવું હોય તેણે આ મુશ્કેલીને જીતવી જ રહી છે.

(૪) અલ્પાહાર

(૫) સૌ કોઇએ મશાલા મરચાં અને ગરમ વસાણાનો ત્યાગ કરવો.

બહુ ઘીવાળા અને ભારે ખોરાક, ભારે મિષ્ટાન્ન, મીઠાઈ અને તળેલા પદાર્થો ખાવા છોડી દેવા.

જેનું નામ સર્વ પાપને હરે છે. થોડા મહાવરા પછી દરેક જણ કહી શકશે કે બધાં કામ કરતી વખતે બધા વિચાર કરતી વખતે ઈશ્વર સ્મરણ સંભવિત છે. એક જ વખતે માણસ એક જ વિચાર કરી શકે એ નિયમ ઈશ્વર સ્મરણને જ લાગુ નથી પડતો કેમકે ઈશ્વર સ્મરણ એ આત્માનો સ્વાભાવિક ગુણ છે. બીજા વિચારો એ

તેા ઉપાધિરૂપ છે. ઈશ્વર સહુ કરે છે એમ જાણી તેનામાં જ લીન થઈ જાય છે તેને વિચારવાનું કે કરવાનું શું રહ્યું? તે પોતે મટી ઈશ્વરના હાથમાં ભેાજન માત્ર થઈ જાય છે. આવા ઈશ્વર સ્મરણ વિના શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યનું કાયિક, વાચિક અને માનસિક પાલન હું અસંભવિત માનું છું. પરસ્ત્રી ગમન કરતાં આપઘાત એ હજાર ગણેા આવકારદાયક છે.

(૩) જ્યારે જ્યારે વિષયની ઈચ્છા થઈ આવે ત્યારે ત્યારે ઠંડા પાણીથી નાહી લેવું. આમ કરવાથી શરીરમાં જે કામરૂપી મહાગ્નિ રહેલેા છે તે બીજું અને સારૂં રૂપ પકડી પુરુષ અને સ્ત્રી બન્નેને ઉપકારક થઈ પડશે ને તેમના ખરા સુખમાં વધારેા થશે. આમ કરવું તે મુશ્કેલ છે પરંતુ મુશ્કેલીએા જીતવાને તેા આપણે જન્મ્યા છીએ.

(૬) મદિરાપાન કદી પણ કરવું નહિ એટલું જ નહિ પણ અનેક પ્રકારનાં ઉત્તેજક પીણાં ચા, કાફી કાઢેા પણ ન પીવાં.

(૭) ભારે ખેારાક કદી ખાવેા નહિ.

(૮) રાત્રિ ભેાજનનેા ત્યાગ કરવેા.

(૯) ભૂખ્યે પેટે સૂવું. તેથી છેલ્લું ભેાજન હમ્મેશ હલકું ખાવું.

(૧૦) સ્ત્રીની સાથે એકાંતવાસ હરગીઝ ન ભેાગવવેા રાત્રે જુદી પથારીમાં સૂવું એટલું જ નહિ પણ જુદા ઓરડામાં સૂવું જોઇએ.

(૧૧) "રાતે વહેલા જે સૂઈ વહેલા ઊઠે વીર"
તન મન બળ બુદ્ધિ વધે, સુખમાં રહે શરીર.

એમાં બતાવેલ નિયમનું કડક રીતે પાલન કરવું.

(૧૨) ગુહ્ય ભાગેા હમ્મેશાં ઠંડા પાણીથી ધેાવા અને તેના પર ઠંડું પાણી રેડવું.

(૧૩) શરીર અને મનને હમ્મેશ સત્કાર્યમાં રોકવાં. બીજી શારીરિક ક્રિયાઓ કરતાં રેંટિયો સંયમમાં વધારે મદદ કરે છે એમ મારું અનુમાન છે.

(૧૪) શૃંગારનાં પુસ્તકો ન વાંચવાં--તેવી વાતો ન કરવી, ન સાંભળવી. શૃંગારરસનાં પુસ્તકોના વાચનથી દિવસે સંચિત કરેલા ગંદા વિચારો રાત્રે સૂતાં સૂતાં સ્વપ્નામાં એટલી બધી કામુકતા ઉત્પન્ન કરી દે છે કે જેથી સ્વપ્નદોષ થઈ જાય છે.

(૧૫) સ્વપ્નમાં વીર્યસ્રાવનો ઉપાય

સ્વપ્નમાં વીર્યસ્રાવ થાય તો ગભરાઈ ન જવું. તે તે વેળાએ તન્દુરસ્ત માણસે ઠંડા પાણીથી નાહી લેવું. એ સૌથી સુંદરમાં સુંદર ઇલાજ છે. પ્રસંગોપાત સ્રીસંગ એ સ્વપ્નાવસ્થાની સ્થિતિ સામે ઉપાય છે એ માન્યતા ખોટી છે. સ્વપ્નદોષના રોગીએ કાં તો સાયંકાળનું ભોજન છોડી દેવું જોઇએ અથવા તો અલ્પાહાર કરવો જોઈએ.

(૧૬) સ્રી પ્રત્યે રાગદૃષ્ટિનો ત્યાગ

સ્રી માત્રને બહેન સમાન સમજી કદી તેની તરફ તાકીને ન જોવું. આ સુંદર છે. આ નથી એવો વિચાર સરખો પણ ન કરવો. સૌન્દર્ય આકૃતિમાં કે સંગમાંજ હોત તો આપણે પૂતળાંથીજ દૃષ્ટિની તૃપ્તિ કરત. સૌન્દર્ય સદ્‌ગુણમાં છે. ને સદ્‌ગુણ વિષયની વસ્તુ નથી. પોતાની માને કે બહેન કે પુત્રીને જે સુંદર અસુંદર માને છે તે પાપી બને છે. એમ વિચારો કરી વિકારોને જીતવા.

(૧૩) વિશ્વ પ્રસિદ્ધ ડૉ. કાઉએન એમ. ડી. ની સૂચવેલી બ્રહ્મચારીની જીવન પદ્ધતિ.

અમેરિકનોમાં બ્રહ્મચર્યવ્રતના અગણિત લાભો શાસ્રોક્ત રીતે

સાબિત કરી તેના પ્રચાર માટે ભગીરથ પ્રયત્ન કરનાર અને નૂતન જીવન શાસ્ત્રી નામના અદ્વિતીય ગ્રંથનો લેખક ડોકટર કાઉએન એમ. ડી. કહે છે કે " મનુષ્યના તનમન સાથે નિકટનો સંબંધ રાખનાર તેમજ તેની જીવનયાત્રા સફળ કરનાર બ્રહ્મચર્યવ્રતનું પાલન હોવાથી પ્રત્યેક મનુષ્યે વીર્યરક્ષા કરવી જોઈએ તે સાધકને નીચે પ્રમાણે જીવન પદ્ધતિ રાખવા આગ્રહ કરે છે.

[अ] આહાર સંબંધી

(૧) મિતાહારી થવું, ખોરાક બને ત્યાં સુધી મૂળસ્થિતિમાં (રાંધ્યા વિનાની કુદરતી સ્થિતિમાં) ખાવો. ફકત જીવવાની ખાતરજ ખાવું. સ્વાદ સારૂ એક કોળિયો પણ અધિક આહાર લેવો નહિ.

કયા પ્રકારના પદાર્થો ત્યાગ કરવા

(૨) નીચેના પ્રકારના આહાર કદી પણ ઉપયોગમાં લેવા નહિ.

(૧) સાકર, ખાંડ ગોળ, વગેરે કૃતિમ મીઠાઈ અને તેના વડે બનેલા તમામ પ્રકારના મિષ્ટ આહારો જેવા કે દરેક પ્રકારના લાડુ જલેબી વગેરે.

(૨) મીઠા તેજાનાવાળા અને ચીકાશવાળા આહાર—જેવા કે દરેક પ્રકારના પાકો, શ્રીખંડ, બાસુદી વગેરે.

(૩) દરેક પ્રકારનાં માંસ.

(૪) તેલ મરચાં, મરી, રાઈ, સરકા, અથાણાં વગેરે ઉત્તેજક પદાર્થો, આ વસ્તુઓ શરીરમાં આળસ કર્તા પસીનામાં દુર્ગંધકર્તા અવશ્ય જાણવું.

(૫) મીઠું–લૂણ બનતાં સુધી વાપરવું નહિ.

(૬) દરેક પ્રકારના તામસી આહાર અતિ ખાટા, અતિ તીખા અતિ કડવા તેમજ વાસી આહારો.

(૩) ફળાહાર કરવો

દરેક પ્રકારનાં સૂકાં તથાં લીલાં રસદાર ફળ ખાવાં તથા મૂળ સ્થિતિમાં ખાઇ શકાય તેવાં શાક ભાજી ખાવાં-જેવાંકે ટમેટા, મોગરી, મૂળા, ગાજર વગેરે.

(૪) જિંદગીનો હમ્મેશનો ખોરાક

નીચેનો ખોરાક જિન્દગીનો હમ્મેશનો ખોરાક છે. ઝીણા ધોળા ઘઉંના પરસુદીના લોટની રોટલીથી કબજીઆત થાય છે. માટે થૂલા વાળા વગર ચારેલા લોટ ની રોટલી બનાવીને ખાવી. એક બે ઇંચ ચોરસ તથા પોણો ઈંચ ઊંડું હોય તેવાં વાસણમાં વગર ચારેલો લોટ પાણીથી બાંધી તેની બાટી બનાવી અગ્નિથી શેકી તૈયાર કરવી. આ બાટી સ્વાદિષ્ટ તથા જલદીથી પચી જાય એવી થાય છે. અને તે બ્રહ્મચારીનો હમ્મેશનો ખોરાક છે. ધ્યાનમાં રાખવું કે **મીઠું ઘી વગેરે કોઇ પણ પદાર્થ આની સાથે ખાવાનો નથી** એકલી બાટી જ **ઊની ઊની ખાવાની** છે જો જોડે તાજાં ફળ ખાવાની ઇચ્છા હોય તો તેનો પ્રતિબંધ નથી.

(૫) દૂધ ઓછું વાપરવું

(૫) દૂધ જેમ બને તેમ ઓછું ખાવો. મલાઇ, માખણ પનીર, તાજાં તથા ઓછાં ખાવાં.

(૬) કંદોઇની મીઠાઇ ન ખાવી

કંદોઈની દુકાને વેચાતી તમામ પ્રકારની મીઠાઈઓ, ભજીયાં શેવ વગેરે તમામ તળેલા પદાર્થો ત્યાગ કરવા.

(૭) ભોજન સમય નિયમિત પાળવો

જમવાનો વખત બરાબર સાચવીને હમ્મેશા નિયમિત સમયે જ ખાવું

(૮) દરરોજ બે વખત જમવું સાત કે આઠ વાગે નાસ્તો લેવો અને બે ત્રણ વાગે જમવું.

(૯) હલકું વાળુ કરવું

બેથી વધારે વખત જમવાની ટેવ હોય તો વાળુ સાંજના ૭ વાગે કરવું. અને તે હલકું હોવું જોઈએ. પાઉંનો એક કટકો ને એક પવાલું પાણી

(૧૦) રાત્રે કદી મોડું વાળુ કરવું નહિ.

(૧૧) અત્યાહાર ન કરવો

શરીરને પોષણ સારુ જરૂર છે તેથી અધિક ખોરાક ખાઈ અત્યાહાર કરવો નહિ.

(૧૨) ચા વગેરેનો ત્યાગ

ચા, કોફી બુંદ અને ચોકોલેટ કોકોમાં બનાવેલી મીઠાઇ વર્જ્ય કરવાં વિશેષ કરી સ્ત્રીઓએ ત્રણે ચીજો અવશ્ય વર્જ્ય કરવી.

(૧૩) પાણી સિવાય બીજો કોઈ પણ પ્રવાહી પદાર્થ પીવો નહિ.

મરજી હોય તો ચોખ્ખું તાજું દૂધ થોડું પીવું મોઢાની અંદર ત્રણ ગાંઠો છે તેમાંથી થૂંક ઉત્પન્ન થાય છે અને તે થૂંક ચાવેલા ખોરાકને પ્રવાહી રૂપ આપવા કામ લાગે છે. તેથી ચા, બુંદ, કાવો તથા બીજા પ્રવાહી પદાર્થ જે ચાવવા પડતા નથી તે ખાવા. એવો પરમેશ્વરનો હેતુ હોત તો એ થૂંક ઉત્પન્ન કરનારી ગાંઠો મોંની અંદર તેણે બનાવી નહોત. માટે દરેક ખાવાનો ખોરક એવો જોઈએ કે જે ચાવીને ખવાય.

(૧૪) શરીર પર કોઇ પણ પ્રકારનો મેલ રાખવો નહિ.

દરરોજ સ્વચ્છ જળથી સવારમાં નાહવું જોઇએ. પાણીમાં

ડૂબકી મારી અર્ધો કલાક લગી હાથો વડે પાણીને આમ તેમ ઉછાળવું એ નાહવું કહેવાય? કેમકે એવી રીતે નાહવાથી ઊલટું શરીર નબળું પડી જવાનો સંભવ રહે છે. નાહવાનો ઉદેશ એટલોજ છે કે શરીર સ્વચ્છ થાય, અને તે એક ઓરડાની અંદર પાંચ શેર પાણીથી નાહવાથી સાફ થાય. શરીરને ચોળવા માટે વાદળી અથવા ખડબચડો નાનો ટુવાલ રાખવો. શરીરનો થોડો ભાગ કે ભાગ ભીના ટુવાલ વડે ભીંજાવીને ઘસવો. પછી તરતજ તેટલો ભાગ કોરા ટુવાલથી લૂછી નાખવો એજ પ્રમાણે બાકીનો કે પણ સાફ કરવો. શરીર લૂછીને પછી બન્ને હથેળી વતી ખૂબ મસળવું હાથોને ચોતરફથી જોરથી હલાવવા અને નાહતી વખતે તથા શરીરને મસળતી વખતે તડકામાં બેસવું. **સવારમાં ઉઠીને તુરત જ નાહવું અથવા સવારમાં ફરી આવ્યા બાદ નાહવું.**

(૧૫) તન મનની કસરત

દરરોજ તનમનની કસરત તથા ડહાપણ વાળી ગમત કરવી જોઈએ, ચાલવાના જેવી તંદુરસ્તી આપનારી તથા બળ આપનારી બીજી કોઈ પણ કસરત જ નથી. અને ચાલવું એટલે ચાલવાની સાધારણ રીત પ્રમાણે હળવે હળવે ચાલવું એમ નહિ પણ એવી ઢબથી ચાલવું કે જેથી હાથ પગને બરોબર ગતિ આવે. મતલબ કે, છૂટ ચાલથી ચાલવું. હમ્મેશાં આખો દિવસ જેમને બેસી રહેવું પડતું હોય તેવા ધંધાર્થીઓએ **પાંચથી દસ માઇલની દરરોજ મજલ કરવી જોઈએ.** મગજની મહેનત માટે નવલકથાઓ વાંચવી ન જોઇએ. પરંતુ ધર્મશાસ્ત્રના વિદ્યા તથા હુન્નરનાં પુસ્તકો, તથા પ્રેરક જીવન ચરિત્રો વાંચવાં. વૈરાગ્યવૃત્તિ ઉત્પન્ન કરી ઇન્દ્રિયદમન કરવામાં સહાય કરે તેવાં પુસ્તકોને પસંદગી આપવી.

(૧૬) આળસ ત્યાગ

આળસુ રહેવાનો તથા નવરા બેસી રહેવાની ટેવનો ત્યાગ કરવો. આળસુ માણસથી બ્રહ્મચર્યવ્રત ન જ પાળી શકાય. તેટલા માટે જે માણસને એ વ્રત પાળવાની ઇચ્છા હોય તેણે મનની કે તનની દરરોજ કસરત કરવી જોઇએ. બની શકે તો મનની તેમજ તનની બન્ને કરવી જોઈએ.

(૧૭) કુસંગ ત્યાગ

નિષ્કલંકિત અને સદાચારી સોબતીઓનો જ સંગ કરો. ચેષ્ટાથી આડી અવળી વાતોથી કૃત્યથી કે ઉપદેશથી, તમને બગાડી વિષય વાસના રૂપી કીચડમાં ધકેલે તેથી જેમ ભૂતથી ડરીને નાસો છો તેમ અળગા રહેજો.

(૧૮) શુદ્ધ હવાશીલ મકાનમાં વાસ

રાત્રિ દિવસ જે મકાનમાં શુદ્ધ હવાની અવર જવર ન હોય તે ઘરમાં કદી રહેશો નહિ.

(૧૯) માદક પદાર્થોનો ત્યાગ

દારૂ અને તમાકુ જેવી મનુષ્યને ભ્રષ્ટ કરનારી બીજી કોઈ વસ્તુ નથી. માટે બ્રહ્મચારીએ તેનો સદૈવ ત્યાગ કરવો જોઈએ. જે માણસ એ કુટેવને વળગી રહે તેણે બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળવાની ઇચ્છા રાખવી વૃથા છે.

(૨૦) બ્રહ્મચારીનો પોષાક

સ્વચ્છ, ઢીલો, અને બારીક વસ્ત્રોનો પોષાક પહેરવો જોઈએ. તંગ પટા પહેરવા જોઈએ નહિ. સ્ત્રીઓએ તંગ કાંચળી–ચોળીઓ મોજા બંધન તથા બીજા તંગ પોષાક જે શરીરમાંના આંહેલા ભાગોના લોહીને ફરવામાં પ્રતિબંધ કરે છે, તે પહેરવાં

ન જોઇએ. દિવસે પહેરેલાં કપડાં રાત્રે પહેરવાં નહિ. કારણ શરીરમાંથી નીકળેલ મલિન પદાર્થો તે જ કપડાં પહેરવાથી ચામડી વાટે પાછા ચૂસાઈ, શરીરમાં પુનઃ પ્રવેશ કરી રોગ ઉત્પન્ન કરે છે.

૨૧ સૂવાની જગ્યા

વિશાળ તથા દિવસે અને રાત્રે તેમાં હવાની આવ-જા બરોબર રીતે થાય એવી હોવી જોઈએ.

૨૨ સૌથી સરસ બિછાનું

ખડ, અનાજનાં છાલાં વાળના ગુચ્છા, તથા દાબેલી વાદળીનું સમજવું. જરૂર જોઈએ તેથી વધારે કપડાં ઓઢવાં નહિ. બિછાનામાં અતિ ગરમ રહેવા કરતાં થોડા ઠંડા રહેવું એ વધારે પસંદ કરવા જેવું છે.

(૨૩) **નિદ્રાનો સમય** બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળનારાઓ નવ વાગે કે આઠ વાગે સૂએ તો સારૂં. સૂવા જવું. અને પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે પાંચ, છ કે સાત વાગે ઊઠવું. એક નિદ્રા પૂરી થઇ રહ્યા બાદ જ્યારે જાગી જવાય ત્યારે તરત જ બિછાના પરથી કૂદી પડવું. આ નિયમ બરોબર રીતે પાળવાથી ઘણાંખરાં ખરાબ પરિણામથી તે બચી શકશે. હજારો શખ્સો સવારે જાગે ત્યારે તેમનાં મૂત્રાશય મૂત્રથી સફરો વિષ્યાથી ભરપૂર હોય છે. આ મળનું વીર્યાશય ગર થયેલ દબાણને લીધે જનનેન્દ્રિય જાગૃત થાય છે. શિશ્નેન્દ્રિય જાગૃત થવાથી તેઓ એમ સમજે છે કે સ્રીસંગની જરૂર છે. પણ વસ્તુતઃ મૂત્રાશય તથા સફરાને મળમૂત્રનો ત્યાગ કરી ખાલી કરવાં જોઈએ. **મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવાથી જનનેન્દ્રિયની જાગૃતાવસ્થા શાંત થાય છે.** એ વાતથી અણવાકેફ ઘણા લોકોને સવારે ઊઠીને સ્રી સંગ કરવાની આત્મઘાતક ટેવ પડેલી હોય છે. નિદ્રા-

માંથી જાગો ત્યારે ગમે તો છ, પાંચ કે ચાર વાગ્યા હોય તો પણ તરત બેઠા થવું. બિછાનાનો ત્યાગ કરવો. નાહવું, કપડા પહેરવાં અને નાસ્તાનો વખત થતાં સુધી ફરી આવવું. આમ કરી જુઓ. અને તમને અલ્પ સમયમાં અનુભવ થશે કે પાતઃકાળે સ્ત્રીસંગ કરવા કરતાં ફરવા જવામાં અપાર લાભ છે. આમ વર્તવાની કોશીશ કરો, મહાવરો પાડો, અને તે જ પ્રમાણે જિન્દગી ગુજારો. કેમકે એવી રીતે વર્તવાથી બ્રહ્મચર્ય વ્રતનો નિયમ પાળવામાં બહુ સગવડ થશે.

(૨૪) **દૃઢ મન સંકલ્પ**—બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળનાર સખ્સોએ દૃઢ મન સંકલ્પ રાખી શકાય તેવી ટેવ પાડવી બહુ ઉપકારક છે. કેમકે એવી ટેવ વ્રત પાલનમાં સહાય કરે છે. એટલું જ નહિ પણ અન્ય વ્યવહારિક કાર્યો પણ તેનાથી ફતેહમંદી સાથે થઈ શકે છે. દૃઢ મનસંકલ્પ રાખવાથી શરીરનું બળ વધે છે. અને વિચાર તથા કામ કરવાની શક્તિમાં વધારો થાય છે. કેમકે પોતાની કુટેવ કાબુમાં રાખવાથી મનોબળ ઉત્તરોત્તર દૃઢ થતું જાય છે. એક વખત મન ડગી ગયું તો સમજવુંકે એવી હજારો ભૂલ થવાની શરૂઆત થઈ ચૂકી. પાછળથી સુધારવાની કોશીશ નિષ્ફળ જશે. કારણ કે એક વખતની ભૂલથી પોતાના પરનો વિશ્વાસ ઓછો થઈ જાય છે અને બીજી ભૂલો થવા પ્રસંગ આવે છે. ખરાબ મનોવિકારને એક વખત વશ થવાથી એ માણુસ અધવચમાં જ બ્રહ્મચર્ય વ્રતનો નિયમ પાળતો અટકી જાય છે. અને ગોથાં ખાતો રહે છે. માટે દૃઢ ખંતથી આ નિયમને વળગી રહેવું. **હરકોઈ યુવાન દૃઢ નિશ્ચયથી બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલન પ્રતિબંધક તમામ અડચણો દૂર કરી શકે છે.**

(૨૫) **કોઇ પણ પ્રકારની દવા બ્રહ્મચારીએ વાપરવી નહિ.** દવાથી થતાં નુકસાન બાબત લેખકના "સો વરસ જીવવાની સાદી કળા" નામના ગ્રંથમાં વિસ્તૃત વિવેચન છે.

(૨૬) ભીંટ વૈદ્ય.

(૨૭) બગીચા તથા પીવાના બધા કડવા પદાર્થો.

(૨૮) સવાર સાંજ ધર્મ સંબંધી વિચાર કરવો.

આ નિયમોમાં મનુષ્ય જાતને બ્રહ્મચર્ય પાળવા માટે શરીર તંદુરસ્ત થવા માટે, તથા પવિત્ર આત્મા થવા માટે જે જે બાબતોની જરૂર છે તેનો સમાવેશ કર્યો છે. ઉપર જણાવેલા નિયમોમાં કેટલીક એવી વસ્તુઓ બતાવેલી છે કે તેનો ત્યાગ કરવો અસંખ્ય જનને કઠિન લાગશે. પરંતુ જેને બ્રહ્મચર્ય પાળવાની તીવ્ર ઉત્કંઠા હોય તેણે તે તમામ વસ્તુઓનો અવશ્ય ત્યાગ કરવો પડશે જ. નિયમોમાં જણાવેલી ખાવાની વસ્તુઓ મશાલા તથા એશ–આરામ વિના મનુષ્ય અવશ્ય તંદુરસ્ત રહી શકે છે. હું પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક જાહેર કરૂં છું કે જે માણસો ઉપર જણાવેલા નિયમો વિરૂદ્ધ વર્તશે તેનાથી કદી પણ રત્નચિંતામણિ રૂપ જીવનોદ્ધાર બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળી શકાશે નહિ. એટલું જ નહિ પણ તે તંદુરસ્ત કે ધાર્મિક થઈ શકશે નહિ. મલિન શરીરમાં પવિત્ર આત્મા રહી શકતો નથી. અને પવિત્ર આત્મા વિનાનો માણુસ, ધાર્મિક થઈ શકતો નથી. માટે હે યુવાન! અને આશાવંત પુરૂષ! હે સુંદર અને વિશ્વાસપાત્ર સ્ત્રી! તમે આધુનિક સમયના કહેવાતા સુધારાથી દૂર રહેજો! અને તમારૂં કદ પવિત્રતા તથા આરોગ્ય વધે તેવું વર્તન રાખજો. વ્યાધિ, ચીડિયો સ્વભાવ, ભય, વ્યભિચાર અને અલ્પાયુષ્ય એ સર્વે દુઃખોથી દૂર રહેવું હોય તો ઉપર બતાવેલી તમામ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરજો.

(૧૪) બ્રહ્મચારી બાળકોએ વિદેશી તત્ત્વવેત્તા લોકોના અભિપ્રાય પ્રમાણે રાખવાનું વર્તન

પ્રસિદ્ધ તત્ત્વવેત્તા લોકો બાળકોને બાલક અને બ્રહ્મચારી રાખવા તેમની પાસે નીચેનું વર્તન રખાવવા અભિપ્રાય આપે છે.

(૧) બ્રહ્મચારીઓ ટાઢ અને ગરમી સહન કરવા શક્તિમાન થાય માટે તેમને વધારે ઠંડી અને વધારે ગરમીમાં રહેવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

(૨) બારે માસ તેમણે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ. નિદાન પગ તો તેનાથી ધોવા જ જોઇએ.

(૩) તેમણે બની શકે ત્યાં સુધી ખુલ્લી હવામાં રહેવું જોઇએ. અને પાણીમાં તરતાં આવડવું જોઇએ.

(૪) તેમણે ઢીલાં કપડાં પહેરવાં જોઇએ.

(૫) તેમણે નિયમિત અને તદ્દન સાદું ભોજન લેવું જોઇએ.

(૬) તેમણે પાકાં ફળો ખાવાં જોઇએ.

(૭) તેમણે હમ્મેશાં વહેલાં સૂઈ જવું જોઈએ અને વહેલા ઊઠવું જોઇએ. તેમની પથારી નરમ ન હોવી જોઇએ.

(૧૫) પ્રસિદ્ધ તત્ત્વવેત્તા રૂશાની બ્રહ્મચર્ય સહાયક આજ્ઞાઓ.

(૧) બ્રહ્મચારીએ હમ્મેશ વહેલા ઉઠવું અને બરફ જેવા ઠંડા પાણીથી નાહવું જોઇએ.

(૨) તેણે કદી ગળપણ ખાવું ન જોઇએ.

(૩) તેણે સખ્ત કસરત કરવી જોઇએ અને નિરંતર ખુલ્લી હવામાં રહેવું જોઇએ.

(૪) તેણે હમ્મેશાં સત્ય બોલવાની ટેવ પાડવી જોઇએ.

(૫) તેણે કદી માંદા ન પડવું જોઈએ અને આ રીતે વૈદ્યની મદદ લેવાનો પ્રસંગ ન લાવવો જોઇએ.

(૬) તેણે આંખનું તેજ વધારવા માટે અંધારામાં ચાલતાં પણ દીવાની મદદ લેવી ન જોઇએ.

(૭) તેણે ઇશ્વરની હમ્મેશ પ્રાર્થના કરવી જોઇએ.

(૧૬) સ્વામી હઠયેાગાનંદની સૂચનાઓ

બ્રહ્મચર્ય બળવંત ઘણા ગુણ એમાં રહે છે,
એના આઠ પ્રકાર બ્રહ્મચારીઓ ગ્રહે છે. ૧

કામોત્તેજક હેાય વસ્તુ તે સદાય ત્યાગે,
એવે સ્થાને ન જાય, જેથી ઇચ્છા જાગે. ૨

વસે ન તેવે સ્થાન, ન રાચે કદી શૃંગારે
વિષયવંત જે ગ્રંથ કદી વાચન નહિ ધારે. ૩

ત્યાગીઓ જે હેાય બધી વિધ સ્ત્રીને ત્યાગે,
ગૃહસ્થ સ્વસ્ત્રી વિના પૂરા વ્રતને અનુરાગે. ૪

રજસ્વલા વિણ સ્ત્રી તણેા ન કરેા ગૃહસ્થ સંગ,
બ્રહ્મચર્ય જે ગૃહસ્થનું સ્વપત્ની વિણ ભંગ ૫

ત્યાગીને તેા ત્યાગ છે આઠે પહેાર હંમેશ,
આઠ પ્રકારેા ઉપરના દર્શાવ્યા એ લેશ. ૬

મન વચનને કાયા થકી કદી ન થાવું ભ્રષ્ટ,
પંચેન્દ્રિય એ વિષયથી ફરી રાખેા અદષ્ટ. ૭

કામ મહા બળવંત છે તેને રેાકે જેહ,
તે જ વધી આગળ જશે તજવેા સઘળેા સ્નેહ ! ૮

કામ વૃત્તિને રેાકતાં ક્રોધાદિ રેાકાય,
કામ વાસના જો મટે તેા કારજ સિદ્ધ થાય. ૯

સ્ખલન ન થાયે વીર્યનું મન દૃઢ એ કરવું જ,
ઊર્ધ્વરેત બનવા બહુ પ્રયાસવાન થવું જ. ૧૦

(૧૭) સ્વામી કેશવાનંદજીના અમોઘ નિયમો

સ્વામી શ્રી કેશવાનંદજીએ પોતાના "બ્રહ્મચર્ય હી જીવન હૈ ઔર વીર્ય નાશ હી મૃત્યુ હૈ." એ નામના અત્યંત ઉપયોગી પુસ્તકમાં વીર્યરક્ષાના ત્રીસ અમોઘ નિયમો દર્શાવ્યા છે. તે મનનીય હોવાથી નીચે આપ્યા છે.

(૧) પવિત્ર મનસંકલ્પ

આત્મોન્નતિની અભિલાષા રાખનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિએ, પોતાના મનમાં શુભ સંકલ્પ કિંવા શિવ સંકલ્પ કરવા જોઇએ એમ કરવાથી તેની અધોગતિ થતી નથી. પવિત્ર સંકલ્પો જ મનુષ્યને ઉચ્ચ ભૂમિકામાં લઈ જનારૂં મુખ્ય સાધન છે. સંકલ્પોનું બળ કિંવા સામર્થ્ય અદ્‌ભૂત છે. સંકલ્પશક્તિના પ્રતાપે મનુષ્ય પોતાની અનેક વિધ અભિલાષાઓ પરિપૂર્ણ કરી શકે છે. જે માણુસના સંકલ્પો ખરાબ હોય છે તેની દશા ખરાબ થાય છે. અને જેના સંકલ્પો સારા હોય છે તેની દશા પણ સારી થાય છે. એટલા માટે જ વિદ્વાનો કહે છે કે સ્વતંત્રતા અને પરતંત્રતાનું મુખ્ય કારણ મનુષ્યનું મન જ છે. મનુષ્ય પોતાના મનના કારણથી જેટલો પરાધીન બને છે તેટલો પરાધીન બાહ્ય કારણોથી કદી બનતો નથી. પ્રાતઃકાળમાં ઉઠતાં વેંત જ પ્રભુ સ્મરણ કરી બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલન માટે દૃઢ મનસંકલ્પ કરવો. સૂતી વખતે તો ખાસ કરીને શુભ વિચારો કરવા જોઈએ. નિંદ્રા આવવાની શરૂઆતમાં, જે વિચારો હોય છે તે જ વિચારો નિંદ્રા દરમ્યાન અને ઊંઘીને ઊઠતાં સુધી કાયમ રહે છે. એટલા માટે **સૂતી વેળાએ ખરાબ વિચારો મનમાંથી બિલકુલ દૂર કરી દેવા જોઇએ.** સૂવાની વેળાએ પવિત્ર આરોગ્ય પૂર્ણ અને બળવાન વિચારો કરવા જોઇએ. અને સામર્થ્યશાળી પરમેશ્વરનું સ્મરણ કરતાં કરતાં નિદ્રાધીન થવું જોઈએ.

મનમાં એવો દૃઢ વિશ્વાસ કરી રાખવો જોઇએ કે સ્વપ્નો વગેરે દોષો મને સતાવશે નહિ, અને હું અવશ્ય પૂર્ણ શક્તિ પ્રાપ્ત કરીને પ્રાતઃકાળે ઊઠીશ. સ્વપ્નાવસ્થામાં સૂતી વખતે જેવા વિચારો હોય છે તેવા જ અનુભવાય છે. જો આપણે દૃઢ નિશ્ચય કરતાં કરતાં સૂઈ જઇએ તો ઘડીઆળ જોયા વગર ધારેલા ટાઇમે ઊઠી શકાય પ્રત્યેક **મનુષ્ય પાસે આવું સામર્થ્યશાળી મન છે એમ ધારીને કોઇએ પોતાના મનમાં નિરૂત્સાહ તથા નિરાશાને સ્થાન આપવું નહિ.** બ્રહ્મચર્યાદિનું સાધન કરવા સારૂં માત્ર શુભ સંકલ્પોની જ આવશ્યક્તા છે. એટલા માટે ઋગ્વેદ કહે છે કેઃ—

હે દેવતાઓ અમે શ્રવણો વડે કરીને કલ્યાણમય વિચારો શ્રવણ કરીશું. નેત્રો વડે કરીને સારા પદાર્થોનું અવલોકન કરીશું. અને દૃઢ અવયવોથી યુક્ત બળવાન શરીર વડે આયુષ્યની સમાપ્તિ સુધી અમો મનુષ્યોનું જ હિત કરીશું.

તાત્પર્ય કે અમારી સર્વ ઇન્દ્રિયોને શુભ કર્મોમાં લગાડીશું. અને અમારી આસપાસનું વાતાવરણ કિંવા વાયુ મંડળ પવિત્ર, શુદ્ધ, શુભ અને મંગલમય બનાવીશું. એમ કરવાથી જ આપણી મનોવાંછાઓ ફળીભૂત થશે. મનુષ્યે પોતાને આત્મસ્વરૂપ શરીરથી ભિન્ન તથા સંચાલક એટલે ચલાવનાર સમજીને પોતાના જન્મસિદ્ધ અધિકારના આ ભાવના સદાકાળ જાગૃત રાખવી જોઈએ. આ પ્રમાણે વર્તવાથી બહુ સહેલાઇથી બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી શકાય છે.

(૨) સ્ત્રીઓ પ્રત્યે માતૃભાવ દૃષ્ટિ

પોતાની વિવાહિતા સ્ત્રી સિવાયની અન્ય સ્ત્રીઓ પ્રત્યે પવિત્ર દૃષ્ટિથી જોવું જોઈએ. આપણાથી નાની ઊંમરની સ્ત્રી સામે જોતી વખતે પુત્રીભાવ દૃષ્ટિ રાખવી. આપણા જેટલી જ ઉંમરની સ્ત્રી સામે જોતી વખતે ભગિનીભાવ દૃષ્ટિ ધારણ કરવી જોઈએ. અને

આપણાથી મોટી ઉંમરની સામે જોતી વખતે માતૃભાવ દૃષ્ટિ ધારણ કરવી જોઈએ. એ ત્રણેમાં માતૃપદ સૌથી આદરણીય અને પવિત્ર હોવાથી વિદ્વાનો એ मातृवत परदारेषु यः पश्यति सपश्यति જે પર-સ્ત્રીઓને માતૃભાવ દૃષ્ટિથી જુએ તે ખરેખરું જુએ છે. ગોસ્વામી તુલસીદાસજી તો એટલે સુધી કહે છે કેઃ—

જે મનુષ્ય પારકા ધનને પત્થર જેવું ગણે છે અને પારકી સ્ત્રીને માતા સમાન ગણે છે તેને જો પ્રભુ ન મળે તો તેના જામીન શ્રી તુલસીદાસ છે.

સર્વ ધર્મ અને સર્વ શાસ્ત્રોનો સાર એ જ છે કે પોતાની સ્ત્રી સિવાયની અન્ય સ્ત્રીઓ પ્રત્યે માતૃભાવ ધારણ કરવો જોઈએ. પુત્રી ભાવ તથા ભગિની ભાવનો સમાવેશ માતૃભાવમાં થઈ જતો હોવાથી ઘણે ખરે સ્થળે માતૃભાવનો જ ઉલ્લેખ જોવામાં આવે છે. બ્રહ્મચર્ય ધારણ કરી વીર્યરક્ષા કરવાની ઈચ્છા રાખનારે માતૃભાવ દૃષ્ટિનું અવલંબન કરવું અત્યંત અગત્યનું છે. ખરી વાત તો એ છે કે જેઓ પૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવા ઈચ્છે છે તેઓ સ્ત્રી પ્રત્યે નજર સરખી પણ કરતા નથી. અને કોઈ સમયે તેમ કરવું પડે તો બ્રહ્મ-ચારી લક્ષ્મણની પેઠે માતૃભાવ દૃષ્ટિથી જ તેમની તરફ જુએ છે. એમાં જ બ્રહ્મચર્યવ્રતની સાચી સિદ્ધિ રહેલી છે. જે ભાવ પુરૂષોએ સ્ત્રીમાં કરવો જોઈએ તે જ ભાવ સ્ત્રીઓએ પુરૂષોમાં ધારણ કરવાનો છે એટલે કે સ્ત્રીઓએ પોતાના પતિ સિવાય અન્ય પુરૂષોની સામે દૃષ્ટિ કરતી વખતે તેમની અવસ્થા અનુસાર પુત્ર ભાવ, ભ્રાતૃ-ભાવ અને પિતૃભાવ ધારણ કરીને જ તેમની સામે જોવું યોગ્ય છે. સ્ત્રીઓ તેમજ પુરૂષો આ પ્રમાણે જ પરસ્પર આચરણ કરવા લાગી જાય તો જગતનું વાતાવરણ અત્યંત પવિત્ર બની જાય એમાં કોઈ

પ્રકારનો સંદેહ નથી. પ્રત્યેક સ્ત્રી રાષ્ટ્રની માતા છે, તેથી તેના પ્રત્યે માતૃભાવ દૃષ્ટિથી જોવું એ જ યોગ્ય છે. દૃષ્ટિ પવિત્ર થયા પછી વિચાર અને પછી આચાર પણ પવિત્ર થાય છે.

(૩) કુદૃશ્ય ત્યાગ

બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવા ઇચ્છનારે ખરાબ દેખાવો જોવા ન જોઈએ. બુદ્ધિહીન પશુ પક્ષીઓનાં બિભત્સ આચરણો જાહેર રસ્તા ઉપર થતાં જોવામાં આવે છે. રસ્તે થઈને જતાં આવતાં અનેક દૃશ્યો જોવાનો પ્રસંગ ઉપસ્થિત થાય છે એવા પ્રસંગોમાં મનુષ્યે પોતાની દૃષ્ટિને હઠાવી લઇ અન્ય શુભ પદાર્થ તરફ લઈ જવી જોઇએ. અને શુભ પદાર્થનોજ વિચાર કરવો જોઈએ. ફળ, ફૂલ વૃક્ષ, સરિતા, સરોવર, પર્વત, અને બગીચાઓ તરફ પોતાની નજર લઈ જવી જોઈએ. એમ કરવાથી અનાયાસે જોયેલાં ખરાબ દૃશ્યોની અસર મન ઉપર ચોંટી રહેશે નહિ. એ જ પ્રમાણે સ્ત્રી પુરૂષોના ગુપ્ત અંગોનું ખરાબ ભાવથી અવલોકન કદાપિ ન કરવું જોઇએ. સ્ત્રી પુરૂષોના ખાસ કરીને સ્ત્રીઓના સ્નાંન પ્રસંગે વસ્ત્રો બદલવાના પ્રસંગે અને એવા જ બીજા પ્રસંગોએ કોઈ પણ સંયમી વ્યકિતએ પોતાની દૃષ્ટિ એ તરફ લઈ જવી ન જોઇએ. બનતાં સુધી એવા પ્રસંગોથી દૂર રહેવું એ જ લાભદાયક છે. તાત્પર્ય કે માણસે એવી રીતે વર્તવું જોઈએ કે જેથી એવાં કુદૃશ્યો પોતાની નજરે ન પડે. સાદા પવિત્ર અને શુભદૃશ્યો જ દૃષ્ટિ સમક્ષ આવે એવો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. એવી રીતે વર્તવાથી ઘણા ખરા દોષોમાંથી અનાયાસે બચી જવાય છે.

(૪) સાદી રહેણી કરણી

બ્રહ્મચર્યનું રક્ષણ કરવા સારુ જેમ પવિત્ર મનની જરૂર છે તેટલી જ જરૂર પવિત્ર વાણી અને પવિત્ર શરીરની છે. કારણ

કે કાયિક વાચિક અને માનસિક પવિત્રતા રાખવી એનું જ નામ બ્રહ્મચર્ય છે. ઉચ્ચ વિચાર અને સાદી રહેણી કરણી પણ બ્રહ્મચર્ય પાલન માટે તેટલી જ આવશ્યક છે. ખાવા પીવામાં કપડાં લત્તામાં અને રહેણી કરણીમાં મોજશોખ તથા એશઆરામની ભાવના દાખલ થવાથી સંયમમાં હાનિ થાય છે. આહાર વિહાર તથા પહેરવેશમાં ટાપટીપ અને શોખની ભાવના રાખવાથી મનુષ્યની વિલાસ તરફ પ્રવૃત્તિ થાય છે અને વિલાસનું અંતિમ પરિણામ, અસંયમ, અબ્રહ્મચર્ય એટલે વીર્યનાશ છે. એ જ કારણથી પ્રાચીન કાળના ઋષિમુનિઓની રહેણી કરણી ઘણી જ સાદી હતી ખાવા પીવાના પદાર્થો પણ, પવિત્ર, સ્વચ્છ અને પૌષ્ટિક હોવા જોઇએ.

એ પદાર્થો તૈયાર કરતી વખતે ખટાશ તીખાશ અને ઉત્તેજક ગરમ મશાલાઓ મેળવી એમને દુષિત ન કરવા જોઇએ જગતમાં આજ સુધીમાં જે જે મહાપુરૂષો થઈ ગયા છે તેમનાં જીવનનું મુખ્ય લક્ષણ સાદાઈ જ હતું. ભોગ વિલાસથી દૂર રહેવું અને ઉચ્ચ વિચારોવાળું સાદું જીવન ગાળવું એ જ બ્રહ્મચર્ય પાલન કિંવા વીર્યરક્ષણનું મુખ્ય સાધન છે.

(૫) સત્સંગતિ

પાપ, તાપ અને દીનતાનો નાશ સત્પુરૂષો પોતાના સદુપદેશ વડે સહજમાં કરી શકે છે. એટલા માટે ઉત્કર્ષની ઇચ્છા રાખનારે સર્વદા સજ્જનોની સંગતિમાં રહેવું જોઇએ. કહેવત છે કે મનુષ્ય જેવી સોબત કરે છે તેવો જ તે બને છે. આપણા મિત્રોની પસંદગી કરતી વખતે બહુ જ સાવચેતીથી કામ લેવું જોઈએ.

કોઈ પણ મનુષ્યના કુળ તથા શીલ (સદાચરણ)ની પૂરેપૂરી પરીક્ષા કર્યા વગર તેને પોતાનો મિત્ર ન બનાવવો જોઇએ. દુર્જનનો

સંગ કરવાના પરિણામે મોટા મોટા પુરૂષોનો નાશ થયેલો છે. પરંતુ સજ્જનોનો સહવાસ કરવાથી પાપીનો પણ ઉદ્ધાર થઈ ગયો છે. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવાની ઈચ્છા ધરાવનારે તો ખાસ કરીને આ બાબતમાં લક્ષ રાખવું જોઇએ કારણ કે બ્રહ્મચર્ય નષ્ટ થવાનું મૂળ કારણ દુરાચારી મિત્રોની કુસંગતિમાં અર્થાત તેમની સાથે ફરવાના પ્રસંગોમાં કરેલા કુવિચારો જ છે. આજકાલ અશ્લીલ શૃંગારથી પરિપૂર્ણ નાટકો-સિનામાઓનાં ચિત્રપટો, સભ્યાભિમાની પાશ્ચાત્ય દેશોમાંથી વેચાવા સારુ આવેલાં છે. સ્ત્રી પુરૂષોના અર્ધનગ્ન અને નગ્ન ચિત્રો અને મજુર વર્ગનાં તથા હીન વ્યવસાયનાં લોકોની મર્યાદાહીન ભાષા, શ્રીમંતોના ઘરોમાં કામકાજ કરનારા નોકર વર્ગની ખરાબ ચેષ્ટાઓ, મોટાં નગરોમાં નજરે ચડતાં વિકારોત્પાદક હીન દૃશ્યો સુધારાના પવને ચઢેલી પારસી તથા ઉચ્ચ કોમોની હિન્દુ સ્ત્રીઓની અર્ધનગ્ન જેવી પોષાકની રીત વગેરેનાં કારણથી અત્યારે નવયુવકો તથા નવયુવતીઓનાં બ્રહ્મચર્યનો પ્રશ્ન વધારે ને વધારે ગૂંચવણ ભરેલો થતો જાય છે. ઉચ્ચ શિક્ષણની શાળા પાઠશાળાઓમાં છોકરા છોકરીઓનું એકત્ર શિક્ષણ તથા એકત્ર નિવાસ પણ વર્તમાન કાળે તરૂણ સમાજના બ્રહ્મચર્યના નાશનું એક મુખ્ય કારણ છે. જો યુવક યુવતીઓ પોતે જ પોતાનું રક્ષણ કરશે અને **બ્રહ્મચર્યનો આયુષ્ય સાથે અતિ નિકટનો સંબંધ છે**, એ વાત સદા ધ્યાનમાં રાખશે તો જ તેઓ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી શકશે.

એવા સન્મિત્રો હોવા જોઇએ કે જેમની આગળ તરૂણ વિદ્યાર્થીઓ પોતાના દિલની વાત કરી શકે અને તો જ મૂંઝાયલા અને ભૂલેલા અથવા માર્ગ ભૂલવાની અણી પર આવેલા તરૂણ મિત્રોને સન્માર્ગ બતાવી તેને અધોગતિની ગહનગર્તમાં પડતાં બચાવી શકે. હાલના સમયમાં એવાં સદાચારી યુવકયુવતીઓની ઘણી જ આવશ્યકતા

છે. તાત્પર્ય કે જેઓ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવા ઈચ્છતા હોય તેમણે સજ્જન મિત્રોના સહવાસમાં જ રહેવું જોઈએ. અને દુષ્ટ મિત્રોનો સર્વથા પરિત્યાગ કરવો જોઈએ.

(૬) પવિત્ર પુસ્તકોનું વાંચન

મુદ્રણકલાના આ યુગમાં પુસ્તકો એટલાં બધાં છપાય છે કે સામાન્ય બુદ્ધિના માણસને માટે શું વાંચવું અને શું ન વાંચવું ? એનો વિચાર થઇ પડે છે. શિક્ષિત એટલે ભણેલાઓને માટે આધુનિક સમયમાં સંગતિ બે પ્રકારની છે. મનુષ્ય સંગતિ અને ગ્રંથ કિંવા પુસ્તક મનુષ્ય મિત્રોની પસંદગીમાં જે રીતની સાવધાની રાખવાની છે તે જ રીતની બલ્કે પસંદગી કરવામાં રાખવી જોઈએ. જે **ગ્રંથોના વાચનથી સદ્‌વિચારોની જાગૃતિ થાય છે અને વાંચ્યા પછી ચિત્તવૃત્તિ શાંત, સ્થિર અને જાગૃત થાય છે અને પ્રસન્ન થાય છે, તે ગ્રંથો પવિત્ર હોય છે, એવા જ ગ્રંથો વાંચવા જોઇએ.** જે ગ્રંથો અશ્લીલ વર્ણનો તથા દુરાચારની મોહક કથાઓ ન હોય જેમાં શ્રેષ્ઠ વિચારો તથા આદર્શ ચિત્રોનો જ ઉલ્લેખ કરવામાં આવેલો હોય **જેમના વાંચનથી મનુષ્ય શ્રેષ્ઠ આત્મ વિશ્વાસ સંપન્ન થતો હોય** એવા જ ગ્રંથો વાંચવા હિતકારક છે. બજારમાં સસ્તી કિંમતે વેચાઈ રહેલાં બિભત્સ ચિત્રો તથા વિકારોત્પાદક ભાવના તેમજ ભાષાશૈલીવાળાં પુસ્તકો ભૂલથી ખરીદીને કોઇ ન વાંચે એવી અમારી સલાહ છે.

દરરોજ સ્નાન સંધ્યાદિક નિત્ય કર્મોથી નિવૃત થયા પછી, ધર્મગ્રંથોનો પાઠ કરવો જોઇએ. પોતાના ધર્મ, કિંવા સંપ્રદાયના ગ્રંથો, સ્તુતિ, સ્તોત્રો, તથા સ્તવનોનો પાઠ કરવાથી, ચિત્ત પવિત્ર થાય છે. મનમાં અપવિત્ર વાસનાઓ ઉદ્‌ભવતી નથી. એટલું જ નહિ

પણ, સ્વધર્માનુરાગમાં પણ, વૃદ્ધિ થાય છે. એ સિવાય, સર્વ સાધારણ લોકોનો પ્રિય, અને હિંદુઓના, પરમ પ્રિય તથા આદરણીય અમર ગ્રંથ, ભગવાન શ્રી કૃષ્ણચંદ્રની પરમકલ્યાણકારિણી વાણી, શ્રીમદ્ ભાગવદ્‌ગીતા છે. તેના એકેક અધ્યાયનો, અથવા તો એકેક કે બબ્બે શ્લોકોનો પાઠ અવશ્ય નિત્ય કરવો જોઇએ. માત્ર પાઠ કરીને જ બેસી ન રહેતાં, તેમાં વાંચેલા ઉત્તમ વિચારો પ્રમાણે, આચરણ કરવાનો પણ, પ્રયાસ કરવો જોઈએ. ગમે તેવા ઉત્તમ વાંચનનું પણ, વાંચન કર્યા પછી, મનન ન કરતાં ભૂલી જવામાં આવે તો વાંચનારનું કાંઈ પણ હીત થાય નહિ, એટલું જ નહિ પરંતુ વાંચન માટે વ્યતિત કરેલ સમય તથા કરેલો પરિશ્રમ, વ્યર્થ જઈ નુકશાન થાય છે.

એટલા સારૂ, વાંચેલા સદ્‌ગ્રંથોનું મનન કરી, તદનુસાર વર્તન કરવાનો અવશ્ય પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

સાધુ સંત, મહાત્મા, અને લોકોત્તર સદાચરણી સત્પુરૂષોનાં બોધ વચનોનો, પાઠ કરવા પાછળ પણ અમુક સમય અવશ્ય ગાળવો જોઇએ, વેદના પવિત્ર મંત્રો, ઉપનિષદોના શ્રેષ્ઠ શ્રુતિયો અને અન્ય દૈવી વ્યક્તિઓએ ઉપદેશેલાં સારભૂત વાકયોનું જેટલું વધારે સ્મરણ થશે, તેટલું જ: તેમ કરનારનું વિશેષ કલ્યાણ થશે. કેટલાક માણસો પોતે પસંદ કરેલાં કોઇ આદર્શ મહાપુરૂષનાં જીવનસૂત્રસમાં મહા વાકયોને પોતાના મુદ્રા લેખ કિંવા જીવનના આદર્શ તરીકે સ્વીકારી લે છે, એ વાકયો પોતાનું સુવા બેસવાની કે કામ કરવાની જગ્યાએ. લખી અથવા લટકાવી મુકે છે. એમ કરવાથી મનુષ્ય બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી શકશે એટલું જ નહિ પણ ધીમે ધીમે મહાન પણ થઇ શકશે. એમાં કોઈ પ્રકારનો સંદેહ નથી.

(૭) શીતોદક સ્નાન

ઉષ્ણ એટલે ગરમ જળથી સ્નાન કરવાથી બ્રહ્મચર્યનું પાલન થવું કઠિન છે, તેથી બ્રહ્મચારિએ, શીતોદક એટલે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું ફાયદાકારક છે. જો શીતોદક સ્નાન સહન થઈ શકે તો બહુ લાભદાયી નીવડે છે. જેને સ્વપ્નદોષ થતો હોય, તે જો પ્રાતઃકાલમાં, ઠંડા જળથી સ્નાન કરે તો થોડા જ દિવસમાં સ્વપ્ન દોષ દૂર થઈ જાય છે. જરૂરતના પ્રમાણમાં એકજ દિવસમાં બે અથવા ત્રણ વખત સ્નાન કરવામાં કાંઇ પણ હાની નથી. એમાં સંભાળ માત્ર એટલી જ લેવાની છે કે, તે સ્નાન સહન થવું જોઈએ. જો શીતકાલનો એટલે ઠંડીનો સમય હોય અને ઠંડા પાણીથી નાહવાનું સહન ન થાય તો શરીરના ગુપ્ત ભાગો અને ખાસ કરી ઉપસ્થ ઇન્દ્રિય ઠંડા પાણીમાં બે ત્રણ વાર ધોઇ નાખવાથી પણ બહુ લાભ થાય છે.

સર્વ ઋતુઓમાં કુપ જલ એટલે કૂવાના પાણીથી નાહવું ઉત્તમ છે કુવામાંથી કાઢેલું પાણી સદા તાજું ઠંડું અને વિપુલ એટલે ઘણું હોવું જોઇએ. થોડા પાણીથી સ્નાન કરવાથી કાંઈ પણ લાભ થતો નથી, શરીરના સર્વ ભાગોને પુરતા પાણીથી સારી રીતે ઘસીને ધોવા જોઈએ. જે ભાગો સારી પેઠે ધોવાતા નથી તે દુર્બલ રહે છે. અને ત્યાં જ જુદા જુદા રોગો આવીને નિવાસ કરે છે. ઊનાળામા દિવસમાં બે વાર સ્નાન કરવાની ટેવ રાખવાથી બહુ લાભ થાય છે. શરીર પર કોઈ ઠેકાણે મેલ રહેવા દેવો નહિ, કારણ કે જ્યાં મેલ એકઠો થાય છે ત્યાં ઉષ્ણતા વધે છે અને વીર્ય દૂષિત થઈ અથવા તો અકારણ ઉત્તેજિત થઈ તેનો ક્ષય કિંવા નાશ થાય છે. નદી, તળાવ અને સમુદ્રનું સ્નાન ક્રમશઃ ઉત્તમોતમ છે. તરવાનો અભ્યાસ રાખવો, એ પણ

બ્રહ્મચર્ય પાલન માટે લાભદાયી છે. બહુ તરનારા માણસોનું વીર્ય શાન્ત અને સ્થિર રહે છે. સ્નાનગૃહમાં પુષ્કળ હવા અને પ્રકાશની જરૂર છે. ભોજન કરવાની ઓછામાં ઓછી ત્રણ કલાક પહેલાં સ્નાન કરવું જોઈએ. ભોજન અને સ્નાન વચ્ચે આટલો અન્તર ન રાખવાથી પાચનક્રિયાને નુકશાન થાય છે.

જેમને વારંવાર સ્વપ્નદોષ થતો હોય, તેમણે દરરોજ સુવા પહેલાં માથું, હાથ અને પગ ઠંડા પાણીથી બરાબર ધોવા જોઇએ. ત્યાર પછી ઉત્તમ સ્વચ્છ લૂગડા વતી સ્વચ્છ કરવા જોઇએ. છાતીનો ભાગ કમ્મર તથા સંપૂર્ણ ગુપ્તભાગો પર ઠંડા પાણીનો પ્રયોગ કરવાથી નિઃસંદહ સ્વપ્નદોષ દુર થાય છે. સ્વપ્નદોષવાળાને કબજીયાતની ફરીઆદ અવશ્ય હોય છે તે માટે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરતી વખતે પેટના ભાગને સારી પેઠે મસળવાથી શૌચ શુદ્ધિ થવાથી અર્થાત દસ્ત સાફ અને નિયમિત થવાથી સ્વપ્નદોષ થતો નથી.

(૮) અલ્પ આહાર

અતિ ભોજન કરવાથી ધાતુમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. ખાસ કરીને રાત્રિ ભોજન તો પરિમીત જ કરવું જોઈએ કિંવા હંમેશની કબજીયાત થવાનું કારણ અતિ ભોજન જ છે. બહુ ભોજન કરનાર તથા આખો દિવસ બેસી રહેનાર અથવા કાંઇ ને કાંઇ ખાવાની ટેવવાળો માણુસ કદાપિ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી શકતો નથી.

હિતકારક, અને પથ્ય (જેથી વિકાર ઉત્પન્ન થાય નહિ તે) અન્નનું પરીમીત ભોજન કરવાથી બહુ લાભ થાય છે. ભોજનનું પ્રમાણ કેટલું હોવું જોઇએ એ વિશે મોટા મોટા માણુસો પણ અજ્ઞાન જોવામાં આવે છે, અજ્ઞાન થવું અત્યંત કઠન છે. પેટના ચાર ભાગ

કરી બે ભાગ અન્નથી, એક ભાગ પાણીથી, ભરી બાકીનો એક ભાગ વાયુ સંચાર માટે ખાલી રાખવો જોઇએ. દિવસમાં કેવલ એ જ વખત ભોજન કરવું ઉત્તમ છે. સ્વાદેન્દ્રિયનનો સંયમ કરવાથી આરોગ્ય વધે છે, એટલું જ નહિ પણ, વિર્ય રક્ષક પણ કરી શકાય છે. એ ઉપરાંત ભોજનમાં પદાર્થો જેમ બને તેમ ઓછા હોવા જોઈએ.

મનુષ્ય જેટલો આહાર કરે છે તેનો ત્રીજો ભાગ પણ પચન થતો નથી. નહી પચેલા ભાગનો આમ (નપચેલું અન્ન) બને છે. અને તે ધાતુસ્થાનમાં, દોષ ઉત્પન્ન કરે છે. ભોજન સાદુ, અલ્પ, સ્નિગ્ધ, રસયુક્ત, મધુર, અને પથ્ય (ખાનારને ગમતું હોય અને તેની પ્રકૃતિને અનુકુલ હોય એવું) હોવું જોઇએ, ભોજન કરતી વખતે ચિત્ત પ્રસન્ન રાખવું બહુ લાભદાયક છે, શાસ્ત્રકારોએ કહ્યું છે કે, મનુષ્યોએ સાત્વીક અન્નનું ભોજન કરવું જોઇએ. ઘઉં, ચોખા, જુવાર, બાજરી, ચણા, દૂધ, દહીં, ઘી, માખણ, કાળાં મરી સકરકંદ તાજાં અને ઉત્તમ રસદાયક ફળો, એ બધાં સાત્વિક ભોજન ગણાય છે. ગરમ મશાલા વગેરે તીક્ષ્ણ, રૂક્ષ, અને દાહ ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થો રાજસીક ગણાય છે, અને તે રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. ઘણા વખતના તૈયાર થયેલા (વાસી) સડી ગયેલા અને શરીરમાં તાત્કાલિક વિકાર ઉત્પન્ન કરનાર પદર્થ તામસી આહાર કહેવાય છે. બ્રહ્મચર્યની ધારણા કરવાની ઈચ્છા ધરાવનારે, કેવળ સાત્વિક ભોજન કરવું જોઇએ. મદ્ય, માંસાદિકનું સેવન કરવું એ તો બહુજ ખરાબ છે. એ સબંધમાં વિશેષ લખવાની જરૂર નથી. કારણ કે મદ્યપાન તથા માંસાહારથી થતાં નુકશાનો આજકાલ સર્વ કોઇ જાણે છે. કુદરત તરફથી મળતા પદાર્થો તેમની કુદરતી સ્થિતિમાંજ ખાવા યોગ્ય છે. તેમના પર જેટલા વધારાના સંસ્કારો કરવામાં આવે છે. તેટલા

જ તે ખાવા સારૂં વધારે અયોગ્ય બને છે. કંદ, મૂળ, ફળ અને દૂધ આહાર માટે બહુ ઉત્તમ વસ્તુઓ છે. આવા ઘઉં, તથા તેનો રવો બહુ લાભદાયી છે, મેંદો હાનિકારક છે. આટલા પરથીજ સમજી શકાશે કે, પદાર્થોનો તેમની નૈસર્ગિક સ્થિતિમાં જ ઉપયોગ કરવાથી લાભ થાય છે. તેમના પર અનેક પ્રકારના સંસ્કારો કરી તેમને નિઃસત્વ બનાવવાથી તો હાનિજ થાય છે.

ઉપર કહ્યું તેમ ભોજન ફક્ત બે વખત જ કરવું હિતકારક છે. સ્વપ્નદોષ વાળાઓએ રાત્રી ભોજન કરવું નહિ. આવશ્યકતા જણાય તો થોડું દૂધ અથવા હલકો ખોરાક લેવામાં હરકત જેવું નથી. જે માણસ એકજ વાર ભોજન કરે છે. તે બનતાં સુધી રોગમુક્ત રહે છે. જમતી વખતે અનાજને બરાબર ચાવીને તેનો રસ બનાવી ગળે ઉતારવું જોઇએ. ભોજન કર્યા પછી, એક કલાક સુધી, માનસિક અથવા શારીરિક શ્રમ ન કરવો જોઇએ. એજ પ્રમાણે બહુ પરિશ્રમ કાર્ય પછી તરત જ ભોજન પણ ન કરવું જોઇએ. ભોજનની પહેલાં તેમજ ભોજન દરમિયાન, મનમાં ખરાબ વિચારો કરવા ન જોઇએ ભોજન વખતે ક્રોધ લોભ તથા ભયની ભાવના ધરવાથી ખાધેલા અન્નનું શરીરમાં વિષ (ઝેર) ઉત્પન્ન થાય છે. ભોજન સમયે પાણી પીવું ન જોઇએ. ભોજનમાં તીખા તમતમા પદાર્થોની પણ જરૂર નથી. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવા ઇચ્છનારે, ચાહ, કોફી, કોકો (કોફીના જેવુંજ બીજું પેય) ખટાશવાળી ચીજો તેમજ અતિ મિઠાશ ન પણ ત્યાગ કરવા યોગ્ય છે. ઠરાવેલા વખતે જ, ભોજન કરવું જોઈએ અને બાકીના સમયમાં બીજું કાંઇપણ ખાવું ન જોઇએ. ચાલતાં ચાલતાં અથવા સૂતાં સૂતાં ભોજન કવવું કે કાંઇપણ ખાવું યોગ્ય નથી. ભોજન કરતી વેળાએ સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરવાં ઉત્તમ છે. જમવા બેસવા પહેલાં શુદ્ધજળથી હાથપગ મોંઢું વગેરે સાફ ધોવાની જરૂર છે. નખ વગેરેમાં જે મેલ

ભરાયેલો હોય છે, તે ભોજનમાં વિષ ઉત્પન્ન કરે છે. પેટમાં ગળાય છે. એ વિષ અનેક પ્રકારના રોગો પેદા કરે છે. જમવા પહેલાં તેમજ પછી, મુખ, દાંત, જીભ વગેરે બરાબર સાફ કરવાં જોઇએ, પ્રાતઃકાળમાં સ્નાનાદિક કર્યા પછી તરતજ કાંઇપણ ખાવું ન જોઇએ. એટલે કે ઠરાવેલે વખતેજ ભોજન કરવું લાભદાયક છે. શૌચ ક્રિયાઓ કર્યા પછી તરત ભોજન કરવું એ પણ નુકશાનકારક છે. ભોજન કર્યા પછી થોડીવાર આમ તેમ ફરવું જોઇએ. અને ત્યાર પછી થોડી વાર વિશ્રામ લેવો જોઇએ. ભોજનશાળા એટલે કે જમવાની જગ્યા સ્વચ્છ હવા અને પ્રકાશયુક્ત તેમજ આનંદોત્પાદક હોવી જોઇએ.

ભોજનની પેઠે પાણીનો થોડોક વિચાર કરવો યોગ્ય છે, સ્વચ્છ, મંદ, રહિત શીતલ અને સૂર્યના પ્રકાશ વડે કરીને પવિત્ર થયેલું પાણી પીવા લાયક ગણાય છે. દિવસ તથા રાત્રીમાં મળીને બેથી ત્રણ શેર પાણી પીવું જોઇએ. ઋતુ કાલાનુસાર, ઓછું વતું કરવું પણ જરૂરનું છે. ઓછું પાણી પીનારાઓને બદ્ધકોષ્ટતા એટલે કબજીઅત રહે છે. ગાળ્યા પછીજ, પાણી પીવાના કામમાં લેવું જોઇએ પાણી થોડું થોડું પીવું લાભદાયય છે. તરસ લાગે ત્યારેજ પાણી પીવું ઉત્તમ છે. **બરફ, સોડા, લેમન વગેરે આજકાલનાં કૃત્રિમ પેથ હાનિકારક છે. તેથી તેમનો ઉપયોગ ન કરવો જોઇએ.** સૂવા પહેલાં. આવશ્યકતા જણાય તો થોડું જળપાન કરવું હિતકારક છે. પ્રાતઃકાલમાં જાગૃતિ આવતાં જ કોગળા કરી થોડું ઉષઃપાન કરવાથી દસ્ત ખુલાસાથી આપે છે. ઘણું કરીને તાંબાના વાસણોમાં ભરી રાખેલું પાણી પીવા સારૂં ફાયદાકારક છે.

આહાર તથા જળપાનના સંબંધમાં આટલો વિવેક વાપરવાથી સ્વપ્નદોષ દૂર થાય છે. એટલું જ નહિ પણ તેથી બ્રહ્મચર્ય પાલન કરી શકાય છે.

(૯) ઉપવાસ

અજીર્ણથી શરીરમાં અનેક રોગ થાય છે. અજીર્ણનો ઉપાય ઔષધ સેવન નથી. પણ ઉપવાસજ છે. ઔષધીઓનું સેવન કરવાથી વીર્ય દોષ ઉત્પન્ન થાય છે. ઉપવાસ કરવાથી શરીર શુદ્ધ અને નીરોગી થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ મન પવિત્ર થાય ઉપવાસના દિવસે સ્વચ્છ જળનો આવશ્યકતાનુસાર ઉપયોગ કરવાથી બહુ લાભ થાય છે. યોગ્ય સમયે ઉપવાસ કરવાથી સ્વપ્નદોષ પણ દૂર થઈ જાય છે. જો કાંઈ પણ ખાધા વગર ઉપવાસ કરી શકાય તેમ ન હોય તો ફળોનો થોડાક રસ પીવો ઉત્તમ છે. અપચિત આમને પેટમાંથી કાઢી નાખવા અને આ ઉપાયથી સ્વપ્નદોષ દુર કરવા સારૂં ઉપવાસ કરતાં બીજો કોઈપણ ઉત્તમ ઉપાય નથી. ઉપવાસ તોડતી વખતે દૂધ તથા અલ્પ પરિશ્રમથી પાચન થઈ જાય તેવું લઘુ ભોજન લેવું લાભકારક છે.

(૧૦) (બેવાર મળમૂત્ર ત્યાગ)

દસ્તની હાજતને રોકી રાખવાથી વીર્યનો નાશ થાય છે. એટલા માટે જ્યારે મલમૂત્રનો ત્યાગ કરવાની પ્રેરણા થાય ત્યારે તરતજ બહાર જઈ તેમ કરવું જોઈએ. મળ મૂત્રના વેગને અટકાવવાથી બહુ નુકશાન થાય છે. માણસે બનતા સુધી એવી ટેવ પાડવી જોઈએ કે બનતા સુધી બેજ વખત મળ મૂત્ર વિસર્જન કરવાની જરૂર પડે. વારંવાર શૌચ જવાથી પણ હાનિ થાય છે. બળાત્કારે શૌચ જવાથી, મસાનું દર્દ થાય છે. સવારમાં, શૌચ જવા પહેલાં ઠંડા અથવા ગરમ પાણીમાં થોડું મીઠું નાખી પીવાથી અને થોડીવાર પેટ ઉપર હાથ ફેરવવાથી ગમે તેવી કબજીઆત આઠ દિવસમાં નિશ્ચય મટી જાય છે, એક અઠવાડીયા સુધી આ પ્રમાણે કર્યા પછી ઉષપાન અને લાવણયુક્ત જલપાન

કરવાની જરૂર રહેશે નહિ. નિયમિત વ્યાયામ અને પ્રાણાયામ કરવાથી પણ બંધકોશ દુર થાય છે. પાતળો અને મુશ્કેલીથી થનારો દસ્ત ખરાબ સમજવો. શૌચ વખતે વિલંબ ન થવો જોઇએ. તેમજ અવાજ થવો પણ ઠીક નથી. શૌચ જવા સારૂં બેસતાંજ સર્પના આકારનો બંધાએલો દસ્ત થવો જોઇએ. જ્યારે મનમાં કામ વિકાર ઉત્પન્ન થયેલો જોવામાં આવે ત્યારે મલમૂત્ર વિસર્જન કરી ઠંડા પાણીથી, ઉપસ્થ ઇંદ્રીય તથા તેની આસપાસનો ભાગ ધોઈને સ્વચ્છ બનાવવો જોઇએ બની શકે તો થોડીકવાર સુધી ગુપ્ત ભાગ ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર કરવી જોઇએ. એમ કરવાથી અવશ્ય કામ વિકારની શાંતિ થાય છે.

(૧૧) જનનેન્દ્રિય સ્નાન

ઉપર કહ્યું તેમ જનનેન્દ્રિય ઠંડા પાણીમાં રાખી સારી રીતે ઠંડી કરવાથી આખું શરીર તેમ જ મન શાન્ત થાય છે. અને સ્વપ્નદોષ પણ દૂર થાય છે. પેશાબ કરવા જતી વખતે ઠંડા પાણીનો એક લોટો ભરીને સાથે રાખવો જોઈએ. કારણ કે ઉપરથને સારી રીતે ધોઈ શીતલા કરવાની આવશ્યકતા છે. એ જ પ્રમાણે શૌચ વખતે પણ પુષ્કળ પાણીનો ઉપયોગ કરી બન્ને મલદ્વારો સારી રીતે સ્વચ્છ કરવા જોઈએ. બાકીના વખતમાં શરીર ગુપ્ત ભાગને સ્પર્શ માત્ર પણ કરવો ન જોઈએ. ઠંડા પાણીથી ધોતી વખતે ભૂલથી પણ તેને વધારે વાર ઘસવાની જરૂર નથી. ઘર્ષણ કરવાથી વીર્યનો નાશ થાય છે.

(૧૨) વહેલા સૂવું વહેલા ઉઠવું

શરીર થતા મનની પવિત્રતા જાળવી રાખવા સારૂં રાત્રે વહેલા સૂઇ સવારમાં વહેલા ઊઠવું જોઇએ. સાધારણ રીતે ૯।। ૧૦

વાગે સૂઈ ને, સવારમાં ચાર સાડાચાર અને છેવટમાં પાંચ વાગે ઉઠવું અત્યંત લાભદાયક છે. એક વાર જાગ્રત થયા પછી સૂઈ જવું યેાગ્ય નથી. નાટક સીનેમાઓના કારણેાથી મેાડી રાત સુધી ઉજાગરા કરી સવારમાં મેાડા ઉઠવું ઠીક નથી. સૂવાનું સ્થાન સ્વચ્છ હવા અજ-વાળા વાળું અને ખુલ્લું હેાવું જોઈએ. બીછાનું નરમ ન હેાવું જોઇએ. સખ્ત જોઈએ. **સ્વપ્ન દેાષનું એક કારણ નરમ બીછાનું પણ છે.** ઓઢવા બીછાવવાનાં સાધનેા સ્વચ્છ હેાવાં જોઈએ. સાધારણ રીતે એમ કહેવાય છે કે છ સાત કલાકથી વધારે ઉંઘવાની જરૂર નથી. **સૂવાના ઓરડામાં દીવેા બળતેા રાખવેા યેાગ્ય નથી.** રાત્રી ભેાજન પછી ઓછામાં ઓછા. બે ત્રણ કલાક જવા દઈ ને સૂવું ઠીક છે. **સૂતી વેળાએ પેશાબ વગેરે કરી ઠંડા પાણીથી જનનેન્દ્રિયને અવશ્ય સ્નાન કરાવવું જોઇએ.**

(૧૩) લંગેાટબંધ રહેવું

બ્રહ્મચારીએ સદા લંગેાટબંધ રહેવું જોઈએ. લંગેાટ સ્વચ્છ તથા પાતળા કપડાનેા હેાય તેા વધારે સારૂં જાડા કપડાનેા લંગેાટ પહેરવાથી ઉષ્ણુતા વધે છે અને પરિણામે તેનાથી લાભ થવાને બદલે નુકશાન થાય છે. તેથી પાતળા કપડાનેા લંગેાટ કામમાં લેવેા જોઈએ. લંગેાટનેા ઉપયેાગ કરવાથી **બ્રહ્મચર્યના પાલનમાં ઘણી સહાયતા મળે છે.**

(૧૪) નિર્વ્યસનતા

બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવાની ઇચ્છા રાખનારે ચાહ, કેાફી, સિગારેટ, તમાકુ, મદ્ય, (દારૂ) વગેરે ખરાબ વ્યસનેા બહુ નુકશાન કરતાં હેાવાથી તેમનેા ત્યાગ કરવેા. **સર્વપ્રકારનાં દુર્વ્યસન, બ્રહ્મચર્યનાં ઘાતક છે.** ચાહ કેાફીથી બદ્ધકેાષ્ટતા (કબજીયાત) વધે છે,

તમાકુથી વિર્ય દોષીત થાય છે, અને ઈતર વ્યસનોથી રક્ત દોષ થાય છે, એટલા માટે જેઓ શ્રેષ્ટ બનવાની ઈચ્છા રાખતા હોય, તેમણે, કદાપી કોઈ પણ વ્યસનમાં ન ફસાવું જોઈએ.

(૧૫) એકાન્ત ત્યાગ

જે નવયુવકો વિર્ય દોષના કારણથી દુ:ખી હોય જેમને હસ્ત મૈથુનની પ્રાણઘાતક કુટેવ હોય અને રાતદિવસ જેમને દુષ્ટ સંકલ્પો જ થતા હોય તેમણે એકાન્તવાસનો ત્યાગ કરી દેવો જોઈએ, રાત્રે સૂતી વખતે એકલા પણ સૂઈ ન જવું જોઈએ, સારા પુરૂષોના સહવાસમાં બેસવા ઉઠવાનું રાખવાથી માણસો કુટેવોના ભોગ થતા સહજમાં બચી જાય છે.

એકાન્તવાસ ત્યાગ કરવાનો અર્થ એ નથી કે, મનુષ્ય ગમે તેવાઓના સહવાસમાં રહે ઉગતી જુવાનીમાં કાચી બુદ્ધિના નવયુવકો દુષ્ટચરિત્ર યુવકોના સહવાસમાં કેટલીક કુટેવોના ભોગ થયા છે, છાત્રાલયો તથા વિદ્યાર્થીગૃહોમાં જ્યાં અકેકેક ઓરડામાં ત્રણ ત્રણ ચાર ચાર વિદ્યાર્થીઓ રહે છે ત્યાં અનેક પ્રકારના શારીરિક તથા માનસિક દોષો થતા જોવામાં આવે છે, તેથી જ્યાં ખરાબ સંસર્ગનો સંભવ હોય અને આપણામાં રહેલી કુટેવને વધારવાનો કિંવા નવી કુટેવ દાખલ થવાનો ભય હોય ત્યાં રહેવા કરતાં એકલા રહેવું જ યોગ્ય છે.

(૧૬) દિનચર્યા લખવી

कृतंस्मर અર્થાત્ તેં જે કાંઈ કર્યું હોય તેનું સ્મરણ કર. એવો વેદનો ઉપદેશ છે. એટલા સારૂં બ્રહ્મચારીએ પોતાની દિનચર્યા લખવાનો અભ્યાસ અવશ્ય રાખવો જોઇએ. એથી હું કેવો હતો અને આ વખતે કેવો છું એની ખબર પડે છે. અને સુધારાનો અવકાશ ક્યાં છે એ બરાબર સમજાય છે.

(૧૭) પ્રતિજ્ઞા પાલન

તમે જે પ્રતિજ્ઞા કરી હોય તેનું પાલન કરવાનો નિશ્ચય કરો એમ કરવાથી તમારામાં નિશ્ચયબળ વધશે જેથી આત્મશક્તિનો વિકાસ થઈ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવામાં સરળતા થશે.

(૧૮) ઉચ્ચ ધ્યેય શ્રેષ્ઠ આદર્શ

બ્રહ્મચારિએ, પોતાના મન ચક્ષુઓ સમક્ષ ધ્યેય અને શ્રેષ્ઠ આદર્શ રાખવાની અત્યંત આવશ્યકતા છે. આદર્શ ભૂમિકા સુધી પહોંચવાની પરાકાષ્ઠા કરવાથી સર્વ કાર્યો ઉત્તમ જ થાય છે. અને પતન એટલે પડવાનો ભય રહેતો નથી આ દેશ વ્યક્તિઓનાં જીવન-ચરિત્રો વાંચવાથી અને તદનુસાર આચરણો કરવાનો પ્રયત્ન કરવાથી બહુ લાભ થાય છે. એમ કરવાથી મનમાં પવિત્ર વિચારોનો પણ ઉદ્‌ભવ થતો નથી.

(૧૯) સતત ઉદ્યોગ

બ્રહ્મચારિએ કોઇ ને કોઇ સત્કાર્યમાં લાગેલાજ રહેવું જોઇએ. કોઇ વખતે નકામા બેસી રહેવું નહિ. કામ વગરનું મન ખરાબ વિચારો કરવામાં ગૂંથાય છે. કહેવત છે કે આળસ મનુષ્યનો મોટામાં મોટો શત્રુ છે. અને ઉદ્યોગ મોટામાં મોટો મિત્ર છે. પુરૂષાર્થી માણસ જ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી શકે છે, આમ હોવાથી જ ઋષિઓએ. વેદારંભ સંસ્કારના ઉપદેશમાં સર્વથી પ્રથમ ઉપદેશ "**कर्मकुरु**" રાખ્યો હતો. "કામ કરો, નવરા રહેશો નહિ." પોતાની શક્તિઓનો પ્રતિક્ષણ સંચય સદુપયોગ તથા સારો વ્યય કરતા રહો.

(૨૦) ચાખડીયોનો ઉપયોગ

બ્રહ્મચારિએ પગમાં ચાખડીઓ પહેરવાથી બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં,

અનુકુળતા થાય છે. આમાં શરીરની ભિન્નભિન્ન નસોનો સંબંધ રહેલો છે. બહાર જતી વખતે, જોડા પહેરવા પડે તો પહેરવા પરંતુ ઘરમાં ચાખડીઓનો ઉપયોગ કરવો હિતકારક છે. ચાખડીયોને બદલે ચંપલ વાપરી શકાય.

(૨૧) સતત શુદ્ધ વાયુ સેવન

શુદ્ધ વાયુ અત્યંત આરોગ્યદાયક હોય છે, વાયુજ અમૃત છે. શુદ્ધ જલ, શુદ્ધ વાયુ, શુદ્ધ ભૂમિ, વિપુલ પ્રકાશ, શુદ્ધ આહાર, આ પાંચ અમૃત છે. જીવનરક્ષાનાં એજ પંચામૃત કહેવાય છે. એમના સેવનથી અલ્પાયુષ્ય દૂર થાય છે. દરરોજ શુદ્ધ વાયુમાં ભ્રમણ કરવું, આરોગ્ય માટે અંત્યત લાભદાયક છે. પર્વતો પર સરિતા કે સમુદ્રના કીનારે અને વનપ્રદેશ કિંવા ખૂલ્લા મેદાનોમાં સવારે સૂર્યપ્રકાશમાં ભ્રમણ કરવાથી એવું જણાય છે કે જાણે નૈસર્ગ દેવતા આપણા શરીરમાં બ્રહ્મચર્ય, આરોગ્ય, મનોનિગ્રહ, આનંદ, પવિત્રતા, બળ, તેજ, પ્રસન્નતા. સામર્થ્ય આદિની સ્થાપના કરી રહી છે.

(૨૨) નિયમિતતા

દરેક કાર્ય નિયત દિવસે અને નિયમીત સમયે કરવાથી બહુ લાભ થાય છે. યમ નિયમોનું પાલન કરવાનું તાત્પર્ય પણ એજ છે. જે મનુષ્ય નિયમનો ભંગ કરી ગમે ત્યારે કાર્ય કરે છે. તે પોતાનું આયુષ્ય વ્યર્થ ગુમાવે છે, એમ કહીએ તો ખોટું નથી, ખાતે, પીતે, **ઉઠતે બેસતે, હરતે, ફરતે, બધું નિયમિત રીતેજ, થવું જોઇએ.**

(૨૩) સ્વધર્માનુષ્ઠાન

ધૈર્ય, સહનશકિત, મનોનિગ્રહ પાલન કરવાનું અસ્તેય, પવિત્રતા, ઇંદ્રિય દમન, સત્ય, અહિંસા અક્રોધ વગેરે ધર્મનાં સર્વ ઉત્તમ લક્ષણો સમાઇ જાય છે. અથવા એ સર્વનો સમાવેશ, સદાચારનામક એકજ ધર્મ

લક્ષણમાં થાય છે, સદાચારમાં ધર્મનાં સર્વ ઉત્તમ લક્ષણો સમાઇ જાય છે, આ સિવાય બીજાં પણ જે જે ધર્મલક્ષણો હોય તેમનું યથાવિધિ પાલન કરવું હિતકારક છે. **મનુષ્યની શ્રેષ્ઠતા ધર્મ પાલનથી જ થાય છે.** વ્યકિતમાં શાંતિ, અને સમાજનો અભ્યુદય, ધર્મ વડે કરીને થાય છે. એટલા માટે, ધર્મના કલ્યાણકારક નિયમોનું પાલન અવશ્ય કરવું જોઇએ. **ધર્મનું પાલન કરવાથી તે (ધર્મ) આપણું રક્ષણ કરે છે.**

(૨૪) આત્મવિશ્વાસ

દુર્બલતાનો ત્યાગ કરી આત્મ વિશ્વાસ ધારણ કરવો જોઈએ. દીનતાના વિચારો મનમાંથી કાઢી નાખવા અને મારા આત્માનો ચાહક તથા પ્રેરક હું જ છું, એવી ભાવના ધારણ કરવી જોઈએ. પુણ્યાત્મા શ્રેષ્ટ સદાચારી બ્રહ્મચારિ અને નિરોગી થવાની શક્તિ મારામાં સંપૂર્ણ રીતે રહેલી છે, એમ દરેક માણસે વિચારવું જોઇએ. અનેક પ્રકારના પ્રયત્ન કરીને હું મારી ઉન્નતિ કરી શકીશ એવો વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ આત્મ અવિશ્વાસના પ્રતાપે અનેક વિઘ્નો દૂર થઈ જાય છે.

(૨૫) વિષયોમાં દોષ દૃષ્ટિ

ઈંદ્રિયોના વિષયોથી, કેટલાક અનર્થ થાય છે એ વિચાર કરીને, વિષયાધીન ન થવું, કિન્તુ વિષયોને આપણા આધીન રાખવા જોઈએ. તાત્પર્ય કે **વિષયોમાં દોષદ્રષ્ટિ ધારણ કરી ભોગી જીવનનો ત્યાગ તથા ત્યાગી જીવનનું અવલમ્બન કરવું યોગ્ય છે.**

(૨૬) લોકાપવાદ ભીતિ

જો બ્રહ્મચર્યનું યથાવિધિ પાલન નહિ થાય, અને ખરાબ આચરણ થશે તો લોકો નિંદા કરશે, એવો વિચાર કરી કોઈ દિવસ ખરાબ માર્ગમાં જવું નહિ. સારું કાર્ય કરવા છતાં, અને સારી રીતે વર્તવા છતાં, જો કોઈ દોષ દે તો તેની દરકાર કરવી નહિ.

(૨૭) પ્રાણાયામ

સિદ્ધાસન લગાડીને, પૂરક કુંભક તથા રેચક પ્રાણાયામ ક્રમશઃ એકવાર, ચાર, અને બેના અનુપાન કરવાથી વિર્ય દોષ દૂર થઇ જાય છે, મન સ્થિર તથા શાંત થાય છે, અને મનમાં કુવિચારો આવતા નથી. બ્રહ્મચર્યના રક્ષણ માટે વીર્ય ઘટ થાય છે આ રીતે પ્રાણાયામ બહુ લાભદાયક છે. નિયમપૂર્વક પ્રાણાયામ કરવાથી સ્નાન દોષ વગેરે દોષો પણ દૂર થાય છે.

(૨૮) નિયમિત કસરત

વ્યાયામ એટલે કસરત કરવાથી શરીરમાંથી પરસેવા વાટે મેલ નીકળી જાય છે, લોહી શુદ્ધ થાય છે, તથા તે આખા શરીરમાં ફરતું થાય છે. જેથી બધા અવયવો ઘાટીલા અને પુષ્ટ બને છે, વ્યાયામના અનેક પ્રકાર છે, રમવું, દોડવું, ફરવું, પાણીમાં તરવું, દંડ તથા બેઠક કરવી વગેરે જેને જે અનુકૂળ આવે, તે કસરત નિયમિત રીતે કરવી જોઈએ. વ્યાયામ કરવાથી વિર્ય સ્થિર થાય છે. અને નસ તથા નાડીઓમાંની શક્તીમાં વધારો થાય છે. વ્યાયામ કરતી વખતે નાક વડે શ્વાસ લેવો જોઈએ. દરરોજ બે વાર વ્યાયામ કરવો હિત-કારક છે. પોતાની શક્તિનો વિચાર કરીને અનુકુલ આવે તેવો જ વ્યાયામ કરવો જોઇએ. ભૂખ લાગી હોય ત્યારે કસરત કરવાથી નુક-શાન થાય છે, વ્યાયામ કરતી વખતે માથું તથા છાતી સીધી રાખવી જોઇએ. કસરત કર્યા પછી તરતજ નહાવું ન જોઈએ. થોડીવાર વિ-શ્રાંતિ લઈ, પરસેવો સુકાવા દઈને નાવું. કસરત કરીને થોડું દૂધ પીવાથી ફાયદો થાય છે. પોતાના શરીર બલનો વિચાર કરીને અનુકુલ આવતી કસરત કરવાથી બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં બહુ જ ફાયદો થાય છે.

(૨૯) ઈશ્વરભક્તિ

અનન્ય ભાવથી ઈશ્વરની ભકિત તથા ઉપાસના કરવી અત્યંત

આવશ્યક છે. બ્રહ્મચર્યના પાલન માટે ઇશ્વરભકિત કરતાં ઉત્તમ ઉપાય બીજો એક પણ નથી. આ સંબંધમાં જેટલું લખીએ એટલું થોડું છે. પરમ પિતા પરમેશ્વરની ભકિત જે મનુષ્ય નથી કરતો તે મનુષ્ય, લાયક જ નથી

(૩૦) નિત્ય નિયમાવલોકન.

આચરણના જે જે શ્રેષ્ટ નિયમો હોય તેમને તત્કાળ આચરણમાં મુકવાનો નિયમ કરવો જોઈએ નિયમના પાલનમાં જેટલી સિથિલતા થશે તેટલાજ દોષો, ઉત્પન્ન થશે. અને બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી શકાશે નહિ, પ્રતિદિન વિચાર કરીને પોતાની સુધારણા કરવાનો નિશ્ચય કરવો જોઈએ. જે નિયમો ઠરાવ્યા હોય તેમનું પાલન બરાબર થાય છે કે નહિ કહેલી પ્રતિજ્ઞાઓનું પાલન થાય છે કે નહિ. દિવસમાં કરવા સારૂં નોંધી રાખેલાં કાર્યો કે નહિ. વગેરે બાબતોનો વિચાર કરતા રહેવું, એનેજ પુરાં થયાં છે નિત્ય નિયમાલોકન કહે છે. જે માણસમાં આ ઉત્તમ ટેવ હોય છે, તે અલ્પસમયમાં જ આગળ વધે છે. અને જેનામાં એ ટેવ નથી હોતી તે પોતાનામાં રહેલા ઉત્તમોત્તમ ગુણોને ભૂલી જઈ. પ્રતિદિન પાછળ હઠતો જાય છે. નિત્ય નિયમાવલોકનની ટેવથી કેટલાક સાધારણ વિદ્યાર્થીઓ જગતના મહાન્ વિદ્વાનો થએલા છે. શરીર અને મન બળવાન થએલું છે ટૂંકામાં કહેવાનું કે જે કોઈ પોતાની ઉન્નતિની અભિલાષા રાખતું હોય તેણે નિત્ય નિયમાવલોકનની ટેવ અવશ્ય રાખવી જોઇએ. આ પ્રમાણે કરવાથી સર્વ પ્રકારની ઉન્નતિ સિદ્ધ કરી શકાય છે.

પરમ કૃપાળું પરમેશ્વર ઉપર જણાવેલ ત્રીસ નિયમોના પાલન વડે ભારતવર્ષના નવ યુવકોને બ્રહ્મચર્ય સંરક્ષણ કરવાની સદ્બુદ્ધિ તથા શક્તિ આપો એજ અભિલાષા.

॥ ॐ शान्ति शान्ति शान्तिः ॥

[૧૮] સ્વામી શ્રી શીવાનંદ સરસ્વતિની મહામૂલ્ય સૂચનાઓ

સ્વામીશ્રી શીવાનંદ સરસ્વતી બ્રહ્મચર્યપાલન માટે નીચેની સુચનાઓ આપે છે

(૧) અનેક બ્રહ્મચર્યરક્ષક સાધનોનો સાથે ઉપયોગ કરવો.

સાથે ઉપયોગ કરવાના સાધનોનો ઉલ્લેખ

જો તમે એકજ જાતનું સાધન કરવાથી વીર્યરક્ષા કરવામાં નિષ્ફળ જાઓ તો અનેક સાધનોનો સાથે સાથે ઉપયોગ કરેજ છુટકો છે. આમ કરવાથી તમે જરૂર બ્રહ્મચર્ય પાળી શકશો.

(૧) પ્રાણાયામ અને જપની સાથે શીર્ષાસન અને સર્વાંગાસન પણ કરો. (૨) નૌલી, આશ્વિનમુદ્રા તથા યોગમુદ્રા સાથે ઉડ્ડીયાન બંધ પણ કરો. (૩) ધ્યાન અને સદ્‌વિચાર સાથે સતસંગનું પણ સંમેલન કરો. (૪) કેટલાક મહિના એકાંત સેવન કરો. (૫) બે દિવસ ઉપવાસ કરો. (૬) એક માસ સુધી ફળ અને દૂધ પરજ રહો.

(૨) વજ્રોલી મુદ્રાની ક્રિયા કરો

વજ્રોલી મુદ્રા હઠયોગની એક ઘણી અગત્યની ક્રિયા છે આ ક્રિયા ઘણાજ થોડાં માણસો સિદ્ધ કરી શકે છે અને સિદ્ધ ગુરૂની સહાય

વિના શીખી શકાતી નથી. કાશીના સુપ્રસિદ્ધ યેાગી ત્રિલંગ સ્વામી આ ક્રિયાના પ્રખ્યાત નિષ્ણાત હતા તેઓ બે કે ત્રણ શેર દૂધ લિંગવાટે અંદર ચઢાવતા અને પછી તેને બહાર કાઢી નાંખતાં. આ ક્રિયા લુનાવલા આશ્રમના સ્વામી શ્રી કુવલાયનંદ શીખવે છે આ ક્રિયા શીખવાને માટે ઘણેા સખ્ત પરિશ્રમ કરવેા પડે છે.

આ ક્રિયાનેા સાધક પ્રથમ તેના લિંગમાં રૂપાની નળી ઘાલી તે વાટે અંદર પ્રથમ પાણી પછી દૂધ, તેલ, મધ વિગેરે ચઢાવે છે અને છેવટે પારેા ચઢાવે છે ક્રિયાસાધ્ય પછી તેા રૂપાની નળીની મદદ સિવાય ઉપરનાં પ્રવાહીએા ચઢાવી શકે છે બ્રહ્મચર્યપાલન માટે આ ક્રિયા અપાર અગત્યની છે.

રાજા ભરથરી આ ક્રિયા ઘણીજ કુશળતાથી કરી શકતા હતા. આ ક્રિયા જેણે સિદ્ધ કરી હેાય છે તે વીર્યનેા જરા પણ પાત કર્યા સિવાય કેાઈ પણ સ્ત્રી સાથે સંભેાગ કરી શકે છે. સ્ત્રીની યેાનિમાં વીર્યપાત થયેા હેાય તેા પણ આ ક્રિયાનેા નિષ્ણાત તેને પાછું ખેંચી શકે છે આ મુદ્રા ધારકને આવી અગાધ શક્તિ પ્રાપ્ત થયેલી હેાય છે શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન આ ક્રિયામાં મહાન્ સિદ્ધહસ્ત હતા અને આ કારણને લીધે તેએા ગેાપીએામાં રહેતા હેાવા છતાં નિત્ય બ્રહ્મચારી કહેવાતા હતા.

(૩) સર્વદા લંગેાટ પહેરી રાખેા.

હમેશ લંગેાટ પેહેરી રાખેા.

(૪) ચાલતાં નીચે દષ્ટિ રાખેા.

રસ્તે ચાલતાં વાંદરાની માફક આમ તેમ જોતા ચાલશેા નહિ. તમારા જમણા પગના અંગુઠા પર દષ્ટિ રાખી ગંભીર મુદ્રાથી ચાલેા

અગરતો જમીન પર જોતા જોતા ચાલો. આ ક્રિયા બ્રહ્મચર્યરક્ષા સાહાયક છે.

(૫) જનનેન્દ્રિય ઉપર દૃષ્ટિજ કરવી નહિ.

તમારા લિંગ સામુ જોશો નહિ, તેને અડશો નહિ તે વખતે તમારા ગુદાની નાડીઓને ખેંચીને ઉપર લઇ જાઓ અને નીચે લાવો અને પેઢુને પાછળ ખેંચી લો. પ્રવણુ જપ કરવા માંડો, પવિત્રતા સંબંધી વિચાર કરો. ૧૦ પ્રાણુાયામ કરો. વિષયનું વાદળ વીખેરાઇ જશે.

(૬) સૂતા પહેલાં મળમૂત્રનો ત્યાગ.

સૂવા જતા અગાઉ મળમૂત્ર ત્યાગ કરો. જો સખ્ત બંધકોશ હશે તો વીર્યાશય પર દબાણુ થઈ રાતમાં વીર્યપાત થઈ જશે.

(૭) કઠણુ પથારી પર સૂઇ રાત્રે સૂર્યસ્વર ચલવો

સખ્ત પથારી પર સુઓ. સુંવાળાં ગોદડાં વાપરશો નહિ. ડાબે પડખે સુઇ આખી રાત સૂર્યસ્વર ચલવો એટલે કે જમણા નસકોરા વાટે શ્વાસોશ્વાસ ચાલવા દો.

(૮) ઠંડા પાણીમાં બોળેલી લંગોટી પેહેરી રાખી રાત્રે વીર્યસ્રાવ અટકાવો

જો તમને વારંવાર રાતે વીર્યસ્રાવ થઈ જતો હોય તો રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળેલી લંગોટી પેહેરીને સુઓ ઠંડા પાણીથી કટિ સ્નાન લો.

(૯) તમારી સ્ત્રીને સંસ્કારી બનાવો

જો ગૃહસ્થાશ્રમી હો તો તમારી પત્નિને ગીતા, રામાયણુ ભાગવત વાંચતાં શીખવાડો તેમજ તપ અને ઉપવાસ કરતાં પણુ શીખવાડો ત્યારેજ તમે સુખી થશો.

(૧૦) પુત્ર થયા પછી સ્ત્રીને માતાવત્ ગણો.

તમે જ્યારે પુત્રના પિતા થાઓ કે તુરતજ તમારી સ્ત્રી માતા તુલ્ય થઈ જાય છે. પછીથી પુત્ર તરીકે તમે પોતેજ તેના પેટથી જન્મ્યા છો. એવી તમારે તમારી મનોવૃત્તિ કેળવવી જોઈએ. તેને જગત્જનની જેવી જાણો. આધ્યાત્મિક સાધનની પ્રાપ્તિ પાછળ મંડયા રહો. તમારી વિષયવાસનાનો નાશ કરો, સવારે ઊઠીને તુરતજ તેના પગનો સ્પર્શ કરી જાણે તે જગદંબા હોય તેમ તેને પગે લાગો શરમાશો નહિ. આમ કરવાથી તે તમારી સ્ત્રી છે એવી તમારામાંથી ભાવના નષ્ટ થશે ને તેને દેખીને તમને કામ વિકાર થશે નહિ જો તમે શરીરથી પગે લાગી ન શકો તો માનસિક નમસ્કાર તો જરૂરજ કરજો.

(૧૧) કાયિક સાથે માનસિક બ્રહ્મચર્યવ્રત પણ પાળો.

એકલા સ્ત્રીસંગથી દૂર રહેવાથીજ બ્રહ્મચર્યપાલન પૂર્ણ થતું નથી. દરેક પ્રકારના વિષયો વિચારોથી દૂર રહો માનસિક બ્રહ્મચર્યનું પાલન અનિવાર્ય છે વિષય ભોગવવાની ઈચ્છા અને સ્ત્રીની આશક્તિથી રહિત રહેતું તે માનસિક બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના ત્રીજા અધ્યાયના છઠ્ઠા શ્લોકમાં કહ્યું છે કે જે કેવળ જનનેન્દ્રિયનો શારીરિક નિગ્રહ કરે છે પરંતુ નિત્ય વ્યભિચારી વિચારો કરે જાય છે તે ઢોંગી છે.

(૧૨) ધ્યાન અને સાધના કરનાર મનુષ્ય કામ કાબુમાં રાખી શકે છે

જો તમે સોનાના પ્યાલામાં આંબલી કે લિંબુનો રસ રાખશો તો તે બગડશે નહિ કે તેમાં કાટ ભળશે નહિ પરંતુ જો તેને તાંબા પિતળના વાસણમાં રાખશો તો તેમાં કાટ ઉતરી, ઝેરી બનશે તેવીજ

રીતે સતત ધ્યાન સાધનામાં રહેનાર મનુષ્યમાં વિષયવૃત્તિયો હોય છે પણ તેઓ તેનામાં વિષય વિકારો ઉત્પન્ન કરી તેને ભ્રષ્ટ કરી શકતી નથી. પરંતુ અપવિત્ર મનુષ્યોમાં રહેલી વિષયવૃત્તિયો, વિષય જાગૃત કરનાર સાધનોના સંબંધમાં આવે છે કે તુરતજ અગ્નિથી ઘાસ સળગી ઉઠે છે તેવી રીતે કામવાસના ઉત્પન્ન કરી તેમના બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરાવે છે.

(૧૩) મનને તપશ્ચર્યા કરી શુદ્ધ કરો

અશુદ્ધ સોનાને શુદ્ધ કરવા માટે જેમ સોની તેમાં ક્ષારો ભેળવી તેને પ્રચંડ અગ્નિમાં ઓગાળી શુદ્ધ કરે છે તેવી જ રીતે, વિષયવાસનામાં ભળેલા મનને ધ્યાન, ધારણા, સત્સંગ, માહા પુરૂષોનાં બ્રહ્મચર્ય-પાલન માટેનાં વચનામૃત જપ અને પ્રાણાયમથી શુદ્ધ કરવું જોઇએ. ત્યારેજ વિષયવાસના નષ્ટ થાય છે.

(૧૪) જાતિભેદનો વિચાર દુર કરો.

બ્રહ્મ સંબંધી વિચાર કરો. જાતિભેદનો વિચારજ કાઢી નાખો, બ્રહ્મમાં રાતદિવસ જાતિ રહિત આત્માનો વિચાર કરવાથી બ્રહ્મચર્ય સિદ્ધ કરવામાં સહાય મળે છે. નથી જાતિ કે નથી વિષયવાસના.

(૧૫) કામી પતિ વેશ્યાગમન કરનાર કરતાં વધારે દુરાચારી છે.

જે માણસ એક વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળે છે અને વર્ષમાં એકવાર વેશ્યાગમન કરે છે તે જો ગૃહસ્થાશ્રમમાં પોતાની વિવાહિત સ્ત્રી સાથે દરરોજ સંગ કરે છે તેના કરતાં ઓછો વ્યભિચારી છતાં દુનિયા પોતાની જ દૃષ્ટિથી જોઇ કામી પતિને દુરાચારી ગણતી નથી. રાત દિવસ વિષયના જ વિચાર કરનાર મનુષ્ય સૌથી અધમ કામી છે.

(૧૬) વિષય સંબંધી વિચારજ મનમાં ન લાવશો

તમારા મનને હંમેશ સત્કાર્યોમાં રોકાયેલું રાખો જેથી કરીને વિષય સંબંધી તેને વિચારોજ આવે નહિ. પ્રથમ કામનો વિચાર આવે પછી એ વિચાર કામશક્તિમાં પરિણમે છે મૂળ સિવાય થડ-ડાળાં પાદડાં હોઇ શકે નહિ તેથી રાત દિવસ શારીરિક કે માનસિક પ્રવૃત્તિમાં રોકાઇ રહેવાથી કામાગ્નિ પ્રજ્વળતો નથી.

(૧૭) હંમેશાં સાદો અને સાત્વિક આહાર પાચક પ્રમાણમાં લેવો

હંમેશાં સાત્વિક આહારનું જ ભોજન કરવું, તમામ પ્રકારનાં ફળો દૂધ, ચોખા, આખા મગ, જવની રોટલી થુલાવાળા ઘઉંના રોટલા-રોટલી, બદામ માખણ-મલાઈ, તમામ પ્રકારનાં શાકનાં કચુંબરો, લીંબુ વગેરે સાત્વિક આહારના પદાર્થો છે. લસણ અને ડુંગળી કદી પણ વાપરશો નહિ. દારૂ તમાકુ વિગેરે કોઇ પણ પ્રકારના માદક પદાર્થો લેવાની ટેવ પડી હોય તો તેનો તત્કાળ ત્યાગ કરવો જોઈએ, માંસાહાર વિષયવાસનાને બહુ ઉત્તેજન આપે છે, માટે અહિંસક આહારને ઝેર રૂપ ગણી તેનાથી દૂર રહેવું. રાઈ, હીંગ, મરચાં, તેલવાળા પદાર્થો, મશાલાવાળાં ખાણાં, ઉની કઢીઓ, અથાણાં, રાયતાં ચટણીઓ ચા, કોફી, વગેરે તામસી આહાર બ્રહ્મચર્યઘાતક હોવાથી તે વાપરવો નહિ. આ પદાર્થો વિશેષમાં વીર્યને પાતળું કરે છે અને સ્વપ્નમાં સ્રાવ કરાવે છે.

(૧૮) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી રહેવા માટે કદી પણ લગ્ન કરશો નહિ

રાજા ભરથરી, ગોપીચંદ, ભગવાન બુદ્ધ કાવેરી ઘૂમપટ નમના સ્વામી પતિ નથુ અને વૃદ્ધાચાલના કુમાર દેવે શું કર્યું ! તેમણે તેમની

સ્ત્રીઓનો ત્યાગ નહોતો કર્યો ? માટે પરણીને સ્ત્રીનો ત્યાગ કરવાને બદલે પરણુશો નહિ, પરણુશો નહિ.

(૧૯) પરણ્યા હોતો ઓરડામાં સુઇ રહો

જો તમે પરણ્યા હો તો જુદા ઓરડામાં સુઇ રહો. એક જ પથારીમાં કે એક જ ઓરડામાં સુવાની ટેવ હોય તો તુરત તેનો ત્યાગ કરો. આ ટેવ છોડવાથી તમે સંપત્તિવાન તંદુરસ્ત અને બુદ્ધિશાળી થશો.

(૨૦) સ્ત્રીને દેખીને કામવૃતિ ઉત્પન્ન ન થાય માટે શું કરવું ?

જાતિભેદ એ માત્ર મનુષ્યકૃત કલ્પના છે. સ્ત્રી અને પુરૂષ બંનેનાં શરીરો પંચમહાભૂતનાં બનેલાં છે. અને જે પાંચ તત્વનું શરીર બનેલું છે, તેને જાતિ નથી જો આ વિષય ઉપર તમે પુખ્ત વિચાર કરશો તો તમારામાંથી થોડે થોડે જાતિભેદ જતો રહેશે અને સ્ત્રીને દેખીને કામવૃત્તિ ઉત્પન્ન થશે નહિ.

(૨૧) લગ્ન ન કરવા માટે સબળ કારણ

લગ્નને લીધે પુરૂષ મોહબંધનમાં પડે છે. સ્ત્રી એ નિરંતર ચિંતા અને ત્રાસની ખાણ હોવાથી લગ્ન કરશો નહિ.

(૨૨) આજીવન બ્રહ્મચારી રહો

નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી રહો. જે આજીવન લગ્ન ન કરવાની પ્રતિજ્ઞા કરે છે તે નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી કહેવાય છે.

(૨૩) લંગોટ પહેરવાથી થતા ફાયદા

હંમેશાં લંગોટ કે કૌપીન પહેરી રાખો આ ટેવ આરોગ્યરક્ષક છે. તેનાથી અંડકોષનો સોજો કે અન્ય વ્યાધિઓ થતા નથી અને બ્રહ્મચર્ય સહાયક છે.

(૨૪) આત્મજ્ઞાનથી કામ નિર્મૂળ થાય છે

ઘણા ખરા મનુષ્યોમાં વિષયેચ્છા અતિ પ્રબળ છે. કેટલાંક મનુષ્યોને કામ પીડે છે પરંતુ અલ્પ સમયમાં શાંત થઇ જાય છે. કુદરતી અને સાદું જીવન ગાળતા અલ્પ મનુષ્યોને તો ફક્ત મનમાં વિષય સંબંધી વિચાર જ આવે છે. પણ કાંઈ ઇચ્છા થતી નથી, આત્મજ્ઞાન થયે જ કામ તદ્દન નિર્મૂળ થાય છે.

(૨૫) રાતમાં થયેલ પીશાબની હાજત રોકવી નહિ

રાત્રે પીશાબ કરવાની જરૂર પડે કે તુરત જ આળસ કર્યા સિવાય પીશાબ કરવા ઊઠજો. જો મૂત્રાશયને ખાલી નહિ કરો તો ભરેલ મૂત્રાશયના દબાણથી વીર્યસ્રાવ થઇ જશે.

(૨૬) ૮૨ લોહીનાં ટીપાંનું એક વીર્યનું ટીપું બને છે.

હિંદુશાસ્ત્રના આધારે, ૮૨ લોહીનાં ટીપાંમાંથી એક વીર્યનું ટીપું તૈયાર થાય છે. આના અમૂલ્ય સત્વનો દુરૂપયોગ મનુષ્ય ઘાતક છે.

(૨૭) વીર્યનાશક કુટેવો છોડી દેવી

તમામ પ્રકારની વીર્યનો દુર્વ્યય કરતી કુટેવો છોડો હસ્ત દોષ (Sodomy)જેવી કુટેવો અકથનીય દુઃખદાતા અને શરીરશક્તિ નાશક છે. તમારા દોષો અને વ્યાધિઓ, ખોટી શરમને લીધે ગુપ્ત રાખશો નહિ. વખતસર ઉપાય કરવાથી ભવિષ્યની અનેક વિટંબણાઓ અટકાવી શકાય છે, રોગને ઊગતો જ છેદી દો. ચિકિત્સક આગળ તમારા રોગ બાબતનું નિવેદન રજુ કરો. અને તેની સલાહ લો.

માબાપો અને શિક્ષકોની અનિવાર્ય ફરજ છે કે ઉછરેલ છોકરાઓના મગજમાં જીવનસત્વ વીર્ય રક્ષણની અપાર અગત્ય તેમજ તેના દુર્વ્યયને લગતી કુટેવોથી થતાં નુકશાનો બરાબર ઠસાવવાં અને આ રીતે બ્રહ્મચર્યના મહિમાથી તેમને પૂર્ણ વાકેફ કરવા, વીર્યનો નાશ કરનાર પાપીને કુદરત કદી પણ શીક્ષા કર્યા સિવાય રહેતી નથી.

(૨૮) સ્ત્રીનો સહવાસ બને તટલો ઓછો રાખવો

હાલના જમાનાના યુવકો પશ્ચિમના લોકોના રિવાજનું અંધ અનુકરણ કરી પોતાની પત્ની સાથે લઇ બહાર ફરવા જવામાં મોટાઇ સમજે છે આ પદ્ધતિથી તેમને હંમેશ સ્ત્રીનો સહવાસ રાખવાની ટેવ પડી જાય છે અલ્પ વિયોગ પણ અસહ્ય અને દુઃખકર થાય છે ભોગજોગે પત્ની મરણ પામી તો દુઃખના દરીયામાં ડુબી જાય છે. એક માસ બ્રહ્મચર્ય પાળવું તે તો તેમને સો વરસ પાળવા જેવું કઠણ લાગે છે કમભાગ્ય અધમ જીવો ! આધ્યાત્મિક નાદારો ! ! બને તેટલો વધારે સમય તમારી સ્ત્રીથી વિખુટા રહો. તેમની સાથે અલ્પભાષી થાઓ, ગંભીર મુદ્રા ધારણ કરો. તેમની સાથે ગમ્મત કે વધારે હાસ્ય ન કરો. સાંજે એકલાજ ફરવા જાઓ, તમારા ડાહ્યા પુર્વજો શું કરતા હતા? પશ્ચિમના રિવાજોનું અંધ અનુકરણ કરવાથી નુકશાન જ થાય છે. જે સારૂ હોય તે જ ગ્રહણ કરો.

(૨૯) બ્રહ્મચર્યદર્શક ચિન્હો

ચક્ષુ એ મનની બારી છે. જો મન પવિત્ર અને શાંત હોય છે તો આંખ પણ શાંત અને સ્થિર હોય છે. જેણે બ્રહ્મચર્યવૃત સિદ્ધ કરેલું હોય છે તેની આંખો તેજસ્વી હોય છે તેનો સ્વર મધુર હોય છે તેનું મુખાર્વિંદ સુંદર હોય છે અને તેનો અલ્પ પ્રમાણમાં મળ વિસર્જન થાય છે.

(૩૦) પોતાને કામોત્તેજ જણાય તે ખોરાક ત્યાગ કરવો

આ બ્રહ્મચર્યનો પ્રયત્ન કરનારે ખોરાકમાં પોતાને જે ખોરાક પ્રતિકૂળ જણાયો હોય તેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. ક્યા ખોરાક કોને પ્રતિકુળ છે એ દરેકે પોતાને માટે નક્કી કરવાનું છે.

(૩૧) વિષયનું સ્મરણ જ થાય નહિ એવો માર્ગ લેવો

ચિત્ત અને શરીરને સદૈવ કાર્યરત રાખવાથી વિષયનું સ્મરણ થતું નથી. કોઈ કાર્ય, અભ્યાસ કે શુભ પ્રવૃત્તિનો ચિત્તને એવો પાશ બેસાડી દેવો કે એના વિચારમાંથી ચિત્ત નવરૂં થાય તોજ વિષય યાદ આવે ને ? એ માટે પ્રવૃત્તિ એવી હોવી જોઈએ કે જેમાં કેવળ એ શરીરને જ રોકવાનું હોય પરંતુ મનને પણ રોકવું પડે.

(૩૨) સંયમ બળપોષક વ્યક્તિના નીકટ સમાગમમાં રહેવું.

જે વ્યકિત કે મૂર્તિ વિષે એટલો આદર હોય કે જેની સમીપમાં વિકાર શમતા હોય અથવા જેની સમીપમાં વિકારને વશ ન થવાય એવો સંયમ રાખવાનું બળ મળતું હોય, તેની નજીકમાં ઉઠવા બેસવાનું રાખવું. એને અભાવે એનું સ્મરણ પણ મદદગાર થાય.

(૩૩) વિકાર સહાયક વર્તનોનો ત્યાગ

જે ખાનપાન કપડાં કે ટેવો પોતાના અનુભવથી વિકારને મદદ કરનાર જણાયાં હોય તેનો વ્રતરૂપે ત્યાગ કરવો.

(૩૪) વિકરી વાતાવરણમાં કદી પણ મન આગળ રાખવું નહિ

શૃંગારી વાર્તાઓ, નાટકો, કાવ્યો, ચિત્રો, વગેરેનું ઐચ્છિક કે ફરજીયાત વાંચન કે દશ્ય હોય, સિનેમા, નાટકશાળા, નવો ભોગ ભોગવનારાં સ્ત્રી પુરૂષો સાથે વાસ, વિલાસી વાર્તાલાપ વગેરેમાં

નિશદિન રચ્યાપચ્યા રહેવાનું હેાયઃ—આવા વાતાવરણમાં બ્રહ્મચર્યપાલન આકાશ કુસુમવત્ થઇ જતું હેાવાથી જેમ ભુતને દેખી મનુષ્યને ભડકીને નાશી જવાનું મન થાય છે તેમ વીર્યનું રક્ષણ કરવા ચાહનારે આ વાતાવરણને સદૈવ ત્યાગ કરવેા.

(૩૫) દિવસ દરમ્યાન શ્રમ કરવેા

રાત્રે આઠ નવ વાગ્યામાં જ આંખ ઘેરાવા માંડે એટલેા દિવસ દરમ્યાન શ્રમ કરવેા અને મળસકાની ઊંઘ લેવા કદી લેાભ ન કરવેા.

(૧૯) અસ્વાભાવિક કામાશકિત શમન કરવાની નિશ્ચિત રહેણી કરણી.

ડેા. સીંધ એમ. એ. બી. એસ સી. એન. ડી. કહે છે કે વિચાર અને આહારની કુટેવેા, બિભત્સ સાહિત્યનું વાંચન તેમજ અપવિત્ર સેાબતને લીધે અસ્વાભાવિક કામાશકિત ઉત્પન્ન થાય છે પ્રસંગે કામાશક્તિ એટલી બધી પ્રબળ થઇ જાય છે કે મનુષ્ય આંધળેાભીંત થઇ બળાત્કાર સંભેાગનેા ગંભીર ગુનેા કરી બેસે છે. આ દુષ્કૃત્ય કર્યા પછી પણ વિષયાવાસના તેા પૂર્વ સ્થિતિમાં પ્રબળજ રહ્યા કરે છે. આવા રેાગીઓએ નીચેની રહેણી કરણી રાખવી જોઇએ.

(અ) આહાર સંબંધી

રેાગીએ નીચેના આહારના પદાર્થો છેાડી દેવા જોઇએ. માંસ, ઇંડા, દૂધ, દહિં, ઘી વિગેરે તમામ પ્રકારના પ્રાણીજન્ય પદાર્થો, તમાકુ, દારૂ, તમામ પ્રકારના મશાલાઓ, અથાણાં, ચટણીઓ, સરકાઓ રાયતાં તમામ જાતના તળેલાં પદાર્થો, પાન, સેાપારી, ડુંગળી લસણ, મૂળા–મેથી, રાઇમેથી મરી, હિંગ, મરચાં મીઠું કાચાં ખાટાં

ફળો, કેસર, તમામ પ્રકારની મીઠાઈઓ, બરફી, પેંડા, લાડુ, જલેબી મેંદાવાળા લોટના બનાવેલા તમામ પદાર્થો મસુર અને અડદની દાળો.

ઘણે ભાગે પાકાં તાજાં ફળો અને કોચલાંવાળાં બદામ જેવાં ફળોનો આહાર કરવો જોઈએ. જો રાંધેલો ખોરાક ખાવાની ફરજ પડતી હોય તો થુલવાળા ઘઉંની રોટલી અને આખા મગની દાળ ખાવી તેમાં મશાલા નાંખવા નહિ મીઠું જેમ બને તેમ ઓછું ખાવું જોઇએ.

[ब] સામાન્ય સુચનાઓ

(૧) બંધકોશ કદી પણ થવા દેવો નહિ.

જુલાબનાં ઓસડો લઈને નહિ પણ ફળાહાર તથા પેઢુના સ્નાયુઓને કસરત મળે તેવા પ્રકારની કસરતો કરી દસ્તનો ખુલાસો રાખવો દસ્તનો ખુલાસો રાખવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે કારણ કે બંધકોશને લીધે આંતરડામાં એકઠી થયેલી વિષ્ટા વીર્યાશય પર દબાણ કરે છે અને વિષયવાસના ઉત્પન્ન કરે છે.

(૨) નિયમિત રીતે ખુલી હવામાં કસરત કરો

છાતી તથા હાથના અવયવોને કસરત આપે એવા પ્રકારની કસરતો પસંદ કરવા યોગ્ય છે કસરત કર્યા પછી કોરા ટુવાલથી શરીરને ખુબ ઘસો અને પછી ટાઢા પાણીમાં ડુબકી મારો.

(૩) સારાં પુસ્તકોનો સંગ્રહ કરો અને તે વાંચો

સદાચારી અને સાધુ પુરૂષોનો સમાગમ સેવો આ સાથે ખુલી હવામાં સખ્ત કસરત કરવાથી કામવાસના કાબુમાં આવી જશે.

(૨૦) વિષય વાસના વશ કરવા માટે આ ભાગમાં બતાવેલી તમામ વિધિ કર્યાથી ગમે તેવી જીર્ણ કામાસક્તિ કાબુમાં આવ્યા સિવાય રહેશે નહિ.

આ ભાગના પ્રથમ પ્રકરણમાં બ્રહ્મચર્ય પોષક જીવનચર્યા આપી છે. પ્રસિદ્ધ ધર્માચાર્યો, વિદ્વાનો અને ધુરંધર ચિકિત્સકોએ ઉપદેશેલા શીયળ સંરક્ષક નિયમો ત્રીજા પ્રકરણમાં આપ્યા છે અને તે નિયમોની પાદપૂર્તિ તરીકે બીજા પ્રકરણમાં પ્રાણાયામો વીર્ય સંરક્ષક ગૂઢ ક્રિયાઓ તથા વીર્ય ધારણ શકિત વર્ધક, ઘણાં અગત્યનાં અને ઉપયોગી આસનો આપેલાં છે. આ ત્રણે પ્રકરણોમાં બતાવેલી, સર્વ વિધિ યથાસ્થિત કર્યાથી તેમાં ખાસ કરીને, જીવ્હાને વશ રાખી, બ્રહ્મચર્ય રક્ષક આહાર, અસ્ખલિત રીતે લેવાથી ગમે તેટલા જીર્ણ અને ક્રુર વિષય દાસત્વનો નાશ થયા સિવાય રહેશે નહિ. બ્રહ્મચર્ય પાલન કષ્ટસાધ્ય છે અસાધ્ય નથી. તેથી આ ખડ્ગધારાવત્ વ્રતના અખંડ પાલન સારૂ અડગ ધૈર્ય, સતત સાવધાનતા અને આગ્રહી ખંતની અપેક્ષા છે એ નિરંતર લક્ષમાં રાખેજ છુટકો છે.

ભાગ ૩

પ્રકરણ ૧ લું

બ્રહ્મચર્ય પાલન માટે માહા પુરૂષોનો વચનામૃત સંગ્રહ

(૧) માહાપુરૂષોનો હૃદયસ્પર્શી ઉપદેશ સાધકનું નિશ્ચય બળ વધારે છે.

ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ પૈકી એક પણ પુરૂષાર્થ આરોગ્ય હીન મનુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી અને બ્રહ્મચર્ય પાલન વિના, મનુષ્ય નીરોગી રહી શકતો ન હોવાથી મનુષ્યના સર્વમાર્ગી કલ્યાણ સાથે બ્રહ્મચર્યનો અનિવાર્ય રીતે નીકટનો સંબંધ હોઈ તેના ભંગથી મનુષ્ય સર્વ પ્રકારના દુઃખદાયી રોગો તથા અકાળ મૃત્યુનો ભોગ થઈ પડે છે; એટલું જ નહિ પણ દેશનું આધુનિક દૌર્બલ્ય અને દીનતાનું પ્રાધાન્ય કારણ પણ અકાલિક વીર્યનાશ છે એ સિદ્ધાન્તને આ ગ્રંથના આગલા ભાગમાં સ્પષ્ટ રીતે નિષ્પન્ન કરેલો છે.

ઉક્તભાગના વાંચન મનનથી, અગરતો અન્ય રીતે મળેલા સદોપદેશથી સંસ્કારી જનોને શીયળ સંરક્ષણ કરવાની પ્રબળ ઉત્કંઠા થાય તે સ્વાભાવિક છે. શુભ વિચારને આચારમાં મુકવાના દૃઢનિશ્ચયમાં

રૂપાંતર કરાવવા માટે વખતોવખત કલ્યાણકારક ધ્યેયને પુષ્ટિકારક સાહિત્ય વાંચવાની આવશ્યકતા રહેતી હોવાથી વીર્યરક્ષા કરવા માટે સમર્થ તત્વજ્ઞાનીઓ તેમજ શાસ્ત્રકારોએ હૃદયસ્પર્શી ભાષામાં જે બોધવચનો કહેલાં છે. તેનો આ ભાગમાં સંગ્રહ કરેલો છે, તે સદૈવ વાંચવા તથા વિચારવા યોગ્ય છે.

કોઈપણ એવો સદ્ધર્મ નથી, કોઈપણ એવો શાસ્ત્રકાર નથી, કોઈપણ એવો ધુરંધર ઉપચારક નથી તેમજ પોતાના પુરૂષાર્થથી જનહિત કાર્યો કરી રૂણી કરનાર કોઈ પણ એવો સમર્થ વિદ્વાન, શોધક કે તત્વજ્ઞાની નથી કે જેણે જનતાને આત્મસંયમ વડે સદૈવ વીર્યરક્ષા કરવા માટે ઉપદેશ આપ્યો ન હોય! બ્રહ્મચર્ય પાલનની મહત્વતાદર્શક આથી વિશેષ અન્ય શો સબળ પુરાવો હોઈ શકે?

સર્વ દેશોના ભિન્નભિન્ન ધર્મના ધર્માચાર્યો, સત્યાગ્રહીસંતો, સમર્થ શાસ્ત્રકારો, મહાનુભાવ મહાત્માઓ, વિશ્વ વિખ્યાત વિદ્વાનો, વિચિક્ષણ વૈદ્યો, કુશળ કવીઓ અને સાધુ ચરિત સમાજ સેવકોએ સર્વાનુમતે શીયળ સંયમ ને જીવન સાફલ્યકર માનેલો છે એ હકીકત આ સંગ્રહના વાંચનથી સ્પષ્ટ સમજાયા સિવાય રહેશે નહિ.

આ પરમાર્થી પુરૂષરત્નોના મનનીય અને ઉત્કર્ષકારક ઉદ્દગારો વિષય પ્રતિપાદક, ચીરસ્મરણીય અને હૃદયસ્પર્શી હોવાથી તેમનું પુનઃ પુનઃ બ્રહ્મચર્યપાલકનું નિશ્ચયબળ વધારશે એ સંશયરહિત છે.

વીર્યરક્ષાથી થતા અનુપમ લાભો પ્રાપ્ત કરવા
મહાપુરૂષોનાં બોધ વચનોના સંગ્રહની

અનુક્રમણિકા

(૧) વીર્યનાશ એ મૃત્યુ છે.

(૨) દૈવી શક્તિવાળા યોગીઓ હંમેશાં વીર્યનું સંરક્ષણ કરે છે.

(૩) વીર્ય રક્ષણ કરનારને જગતમાં કશું અસાધ્ય નથી.

(૪) બ્રહ્મચર્યથી મંત્ર ફળે છે અને દેવ હાજરાહજુર થાય છે.

(૫) બ્રહ્મચર્ય ત્રિલોકના સામ્રાજ્ય કરતાં પણ વિશેષ મૂલ્યવાન છે.

(૬) બ્રહ્મચર્ય ભંગ કરતાં અગ્નિ પ્રવેશ પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

(૭) અનેક વર્ષની સંચિત શક્તિનો એક વખતના વીર્યપાતથી નાશ થાય છે.

(૮) સ્ત્રી સંભોગરૂપી અસ્થાયી અને અકિંચિતકર સુખ સારૂં દેહ ક્ષિતિકર વીર્યપાત કાંચનને બદલે કાચ લેવા જેવું છે.

(૯) વીર્યનું શરીરમાં શોષણ થવાથી પરમાનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

(૧૦) બ્રહ્મચર્ય ન પાળનારાના જીવનને ધિક્કાર છે.

(૧૧) બ્રહ્મચર્ય પાલન વેદની આજ્ઞા છે.

(૧૨) બ્રહ્મચર્યવ્રત સર્વ પ્રકારનાં વ્રતોનું શિરોમણી છે.

(૧૩) બ્રહ્મચર્યવ્રત જ પરાક્રમનો પિતા છે.

(૧૪) વીર્ય રક્ષામાં જ મોક્ષ પર્યંતની સિદ્ધિ છે.

(૧૫) કામાસક્તિ જેવો મનુષ્યને કોઈ મહારોગ નથી.

(૧૬) ધર્મરૂપ ચિંતામણી બ્રહ્મચર્યનો ત્યાગ દુર્ગતિને પામે છે.

(૧૭) બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી ભારત ભૂષણુ વીરોના અદ્‌ભૂત પરાક્રમો.

(૧૮) બ્રહ્મચર્ય મનુષ્યને દૃઢ કર્તવ્ય અને ચીરાયુઃ કરે છે.

(૧૯) એક વખતના જ વીર્યપાતથી ચાર કરોડ જંતુઓનો નાશ થઈ ચાલીસ દિવસ ખાધેલા બે મણુ ખોરાકના સત્વની આહુતી અપાય છે.

(૨૦) શીયળ ભંગથી સર્વ ઈંદ્રિયો મૂચ્છિત થાય છે.

(૨૧) ઉગતા વૃક્ષને જેટલી રસની જરૂર છે તેટલી શરીરને બ્રહ્મચર્યની જરૂર છે.

(૨૨) બદ્ધકચ્છ નર સદા વિજયી અને નીરોગી રહે છે.

(૨૩) બ્રહ્મચર્યભંગ વ્યાધિ, દુઃખ અને આયુષ્ય હરે છે.

(૨૪) વિર્યનાશનાં વિઘાતક પરિણામો.

(૨૫) બ્રહ્મચર્ય વિભૂષિત વિદ્વાનો દુનિયાના વિચારો ફેરવી શકે છે. અને દીર્ઘાયુષ્યી થાય છે.

(૨૬) સશક્ત શરીર વીર્યરક્ષા સહાયક છે.

(૨૭) બ્રહ્મચર્ય ભંગે આણેલી ઇતિહાસ પ્રસિદ્ધ આફતો.

(૨૮) બ્રહ્મચર્યભંગ દરપેઢી રોગનો વારસો ફેલાવે છે.

(૨૯) બ્રહ્મચર્યના અભાવે શારીરિક અધોગતિ થાય છે.

(૩૦) બ્રહ્મચર્ય ભંગથી પ્રજા નિર્માલ્ય બની છે.

(૩૧) બ્રહ્મચર્યથી દીર્ઘાયુષ્યી થવાનાં કારણો.

(૩૨) વિષયી માણુસ હલકા પ્રાણી જેવો છે.

(૩૩) બ્રહ્મચર્ય પાલન પરોપકાર વૃત્તિ પ્રાપ્ત કરાવે છે.

(૩૪) બ્રહ્મચર્ય ભંગનાં પ્રદર્શિત થતાં ખાસ શારીરિક ચિન્હો.

(૩૫) શોણિતનું સારાંશ વીર્ય છે.

(૩૬) સર્વ પ્રકારના દુઃખદાયી રોગો અને અકાળ મૃત્યનું કારણ વીર્યનો દુરૂપયોગ છે.

(૩૭) સ્ત્રી સંગથી, જ્ઞાનતંતુઓ તથા પચનેન્દ્રિય નિર્બળ થાય છે.

(૩૮) બાળકો તથા સ્ત્રીઓને થયેલા વ્યાધિઓ ૯૦ ટકા વીર્યના દુરૂપયોગથી થએલા હોય છે.

(૩૯) વીલાસી વીર્યપાત આત્મઘાતી છે.

(૪૦) બ્રહ્મચારી કદી માંદો પડતો નથી, અને અંત સુધી સશકત રહે છે.

(૪૧) બ્રહ્મચર્ય મનુષ્યને પવિત્ર બનાવતું હોવાથી સર્વ સાસ્ત્રોકત ધાર્મિક ક્રિયાઓ બ્રહ્મચારી પાસે કરાવવા ધર્મશાસ્ત્રોએ આજ્ઞા કરેલી છે.

(૪૨) પુખ્તયુવાવસ્થામાંજ અને પ્રજોત્પત્તિ માટેજ વીર્યનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

(૪૩) પ્રજોત્પતિ માટે કરેલો વીર્યસ્ત્રાવ પણ બળ અને આયુષ્ય-નાશક છે.

(૪૪) વીર્યનો દુર્બ્યય અનિવાર્ય રીતે સત્કાર અને સ્થાયી શીક્ષા ભોગવ્યા સિવાય રહેતો નથી.

(૪૫) વીર્યના કુદરતી બેજ ઉપયોગો છે.

(૪૬) પ્રત્યક્ષ મૃત્યુરૂપ સ્ત્રીનો સંગ કરનારા પુરૂષોનો બીજા બળવાન પુરૂષોથી નાશ થાય છે.

(૪૭) નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી, સામાન્ય મનુષ્ય કરતાં દશગણો બળવાન હોય છે.

(૪૮) સ્ત્રીસંગનો ત્યાગ કરવાથી અને સદ્‌ગુણ ધારણ કરવાથી નર્કમાંથી તરી જવાય છે.

(૪૯) મનુષ્યની કામાસક્તિ અદ્‌ભૂત આશ્ચર્ય હોવાનાં કારણો.

(૫૦) મૈથુનપર તિરસ્કાર લાવનાર વ્યસન યોગ્યાભ્યાસ છે.

(૫૧) કામી પુરૂષો સ્ત્રી પાછળ પ્રાણ અને ધન બન્નેનો સાથે સાથે ત્યાગ કરે છે.

(૫૨) સ્ત્રીના માયાવી શરીરના સંગનો ત્યાગ કરો.

(૫૩) વિષયેન્દ્રિયો વશ કરવા ઇચ્છનારે રાખવું પડતું વર્તન.

(૫૪) કામ સર્વ અનર્થોનું મુળ છે.

(૫૫) કામાતુર પુરૂષોની સદ્‌ગતિ થતી નથી.

(૫૬) મદનની વિટમ્બણા મરેલાને પણ મારે છે.

(૫૭) સ્ત્રી સંગથી નારી રૂપી ઘાણીમાં મનુષ્યનું તેજ અને પરાક્રમ પીલાઈ જાય છે.

(૫૮) સ્ત્રીસંગ અકાળ મૃત્યું આણે છે.

(૫૯) જો મોક્ષ મેળવવો હોય તો કામ તજો.

(૬૦) સ્ત્રી સંગથી ધન, વીર્ય, રૂપ, અને એકાગ્રતાનો નાશ થાય છે.

(૬૧) મદન વિટંબણાથી વિંટાઇ કાચને બદલે કાંચન આપવાની મૂર્ખાઈ કરશો નહિ.

(૬૨) બ્રહ્મચર્ય આનંદી જીવનની જડીબુટી છે.

(૬૩) મંગળકર અને કષ્ટહર બ્રહ્મચર્યવ્રતના પાલન વિના જપ, તપ આદી સર્વ ક્રિયા વાંઝીયા વૃક્ષની માફક ફળ આપતી નથી.

(૬૪) મૈથુન મોહ્યા માનવી અપરંપાર આપદો ભોગવી, પોતાનાં સકળ સુકૃતનો નાશ કરે છે.

(૬૫) મોક્ષમાર્ગ વાહક બ્રહ્મચર્યાવ્રત સમસ્તવ્રતનો સરદાર હોવાથી નર, નારીને, નિત્ય પાળવા યોગ્ય છે.

(૬૬) જન્માંતરોથી સેવેલું મૈથુન, સદૈવ આધિ અને વ્યાધિદાતા છે.

(૬૭) અવગુણધામ અબળા વેગે વિનાશ કરતો હોવાથી તેના પાસમાં પડશો નહિ.

(૬૮) ભામાની સંગત ભૂંડી કરાવે છે કરણી કૂડી.

(૬૯) પર્વતના શીખર પરથી પડીને કે પૃથ્વીમાં પેસીને મરવું સારૂં પણ બ્રહ્મચર્ય ભંગ કરવો સારો નથી.

(૭૦) મહાનૃપતિઓને પણ મૈથુનાસક્તિએ મોટી આફતમાં નાંખેલ હોવાથી એ વિનાશકારક પશુક્રિયા પરિહરો.

(૭૧) મૈથુનમાં મોહેલો મૂઢ પુરૂષ અસંખ્ય જીવોનો ઘાતક છે.

(૭૨) ત્રૈલોક્ય ચિંતામણી બ્રહ્મચર્યવ્રત ભંગ કરનાર સર્વ પ્રકારની આપત્તિ અને અપકીર્તિ સાથે મૈત્રી કરે છે.

(૭૩) દુર્ગતિ દુઃખ અને દુર્ભાગ્ય દાહક શીયળ શણગાર સજવો જોઇએ.

(૭૪) સ્ત્રીના સહવાસથી પણ દુર્જય કામસક્તિ ઉદ્ભવે છે.

(૭૫) શીલધર્મ સર્વ ધર્મનો શણગાર છે.

(૭૬) અખિલ આયુષ્યમાં ઉપાર્જીત કરેલ પુણ્ય કર્મોનો બ્રહ્મચર્ય ભંગથી ક્ષય થતો હોવાથી વિષય વિકાર વિદારો.

(૭૭) અસંખ્ય વ્યાધિઓ અને અકથનીય દુઃખોને આમંત્રણ કરનાર વીર્યનાશ જેવું એકે દુષ્કૃત્ય નથી.

(૭૮) વીર્ય એ પ્રાણતત્વ છે.

(૭૯) કોઇ પણ પ્રકારે વીર્યસ્રાવ ન થાય તો શરીરમાં આ સત્વનું શોષણ થઇ, માનસિક અને શારીરિક વિકાસમાં અત્યંત સહાય મળે છે.

(૮૦) સર્વ પ્રકારના માનસિક અને જ્ઞાન તંતુઓના રોગોનો ઉત્પાદક પિતા વીર્યનાસ છે.

(૮૧) શરીરમાં સંચય કરેલ પ્રાણદાયક તત્વ વીર્ય શરીર સરંક્ષક છે તેમજ રોગ સામેનું બખતર હોઇ મોક્ષદાયક છે.

(૮૨) બ્રહ્મચર્ય વ્રતના નિયમોના પાલનથી, જીવન ખર્ચ ઓછું થતું હોવાથી મનુષ્ય સ્વતંત્રતા પેદા કરી શકે છે અને બ્રહ્મચારીનું જીવન ચિંતારહિત હોવાથી તે પરદુઃખભંજન પણ થઇ શકે છે.

(૮૩) પ્રાચીન કાળના બ્રહ્મચર્ય ભંગથી થયેલ અધોગતિનું દિગ્દર્શન.

(૮૪) બ્રહ્મચર્યના બલિદાનથી સર્વ પ્રકારે અધોગતિ થઇ, જીવન નકામું બને છે.

(૮૫) બ્રહ્મચારી દેવ જેવો છે.

(૮૬) બ્રહ્મચર્ય પાલનથી બુદ્ધિ અને પ્રકૃતિ પર વારસામાં ઉતરેલી પ્રવૃત્તિઓ જેટલી જ પ્રબળ અસર થાય છે.

(૮૭) વીર્યના દુરૂપયોગ જેટલું એકે દાંપત્ય પ્રેમઘાતક કાર્ય નથી.

(૮૮) મહર્ષિઓને સર્વ દુઃખનાશક બ્રહ્મચર્યનો જન સમાજમાં પ્રચાર કરવા ઇંદ્રે આપેલો ઉપદેશ.

(૮૯) બ્રહ્મચર્યના જેવું એકે આયુષ્યવર્ધક રસાયન નથી.

(૯૦ યુદ્ધમાં બ્રહ્મચારીઓની અલ્પ સંખ્યા મોટી સેના પર વિજય મેળવે છે.

(૯૧) રોગી સ્ત્રી સંગથી શીઘ્ર રોગી થઈ મરણ પામે છે.

(૯૨) બ્રહ્મચર્ય પાલનથી મનુષ્યની દૈવી શકિત વૃદ્ધિ પામે છે.

(૯૩) વીર્યના દુરૂપયોગથી માણુસ ૩૦ થી ૪૦ ટકા નકામો થઈ જાય છે,

(૯૪) વીર્ય રક્ષા શરીરમાં ક્ષીણતા આવવા ન દેતી હોવાથી બ્રહ્મચારી હંમેશ યુવાન રહે છે.

(૯૫) વીર્યના દુરૂપયોગથી શરીરમાં તમામ પ્રકારના રોગો ઉદ્ભવે છે.

(૯૬) વ્યાપારી દ્રષ્ટિથી પણ વીર્યનો વ્યય વિનાશકારક છે.

(૯૭) વીરોની પંકિતમાં ગણાવવું હોય તો વીર્ય રક્ષા કરો.

(૯૮) જો માણુસ થવું હોય તો ૩૦ ત્રીશ વર્ષના થાઓ ત્યાંસુધી તમારા વીર્યના એક પણ ટીપાનો પાત થવા દેશો નહિ.

(૯૯) બ્રહ્મચર્ય ઘાતક માછલાં વિનાના સરોવરમાં રહેનાર બગલાની પેઠે નાશ પામે છે.

(૧૦૦) શોણિત સારાંશ વીર્યનું શોષણ થવાથી થતા લાભ અને તેના પતનથી થતી શારીરિક અધોગતિ.

(૧૦૦ અ) સ્ત્રી સંગના ત્યાગથી થતા લાભ.

(૧૦૧) કામજીત સંસાર જીતે છે એવો ઈશ્વરનો કોલ છે.

(૧૦૨) વિષયાસકતની સંતતી દુઃખી જન્મે છે અને જીવતાં સુધી અકથનાય દુઃખો ભોગવ્યા કરે છે.

(૧૦૩) વીર્યના શરીરમાં શોષણ થવાથી તે નવા પ્રાણીને જન્મ આપવાને બદલે પોતાના શરીરને નવું જીવન અર્પણ કરે છે.

(૧૦૪) શરીર યંત્ર ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરી શકે તે માટે જેટલી ઘડીઆળને ગતિ આપનાર કમાનની જરૂર છે તેટલુંજ મનુષ્યને બ્રહ્મચર્ય અગત્યનું છે.

(૧૦૫) બ્રહ્મચર્ય ભંગ કરનારને કુદરત જેટલી સખ્ત શીક્ષા કુદરતના અન્ય કાયદાના ભંગ કરનારને થતી નથી.

(૧૦૬) આપઘાત કરનાર કરતાં પણ વીર્યઘાતી વધારે પાપી અને દુષ્ટ હોય છે.

(૧૦૭) એકવાર પણ વિષય તૃપ્ત કર્યાથી જિતાત્મા મટી કામદાસ બનાય છે.

(૧૦૮) બ્રહ્મચર્ય રહિત માણસ સર્વ કલેશથી ઘેરાએલો રહે છે.

(૧૦૯) વીર્ય રક્ષણથી મૃત્યુ જીતાય છે.

(૧૧૦) પ્રકૃતિ દેવીને શરીરમાં શોષણ થતા વીર્યની જીવન સામ્રાજ્યમાં અપાર અગત્ય છે.

(૧૧૧) સૌથી શુદ્ધ રકતના સત્વનું વીર્ય બને છે અને તેનું શરીરમાં શોષણ થવાથી મનુષ્ય પરાક્રમી થાય છે.

(૧૧૨) બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં સર્વ ધર્મો અંતર્ભૂત થાય છે.

(૧૧૩) મનુષ્યે વીર્ય અને જઠર બન્નેનું સંરક્ષણ કરવું જોઇએ.

(૧૧૪) બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરી મનુષ્ય પોતાને દેવતાઓના ઉચ્ચાસનેથી પાડીને પિશાચ બનાવી લે છે.

(૧૧૫) કુચેષ્ટાથી વીર્ય ઉત્પાદક ગ્રંથીઓ ક્ષીણ થાય છે.

(૧૧૬) મૃત્યુ તથા સર્વનાશના મુખમાં પ્રવેશ કરાવનારૂં બ્રહ્મચર્ય ભંગ જેવું એકે પાપ નથી.

(૧૧૭) બ્રહ્મચારી સદા યુવાનને રૃષ્ટપુષ્ટ રહે છે.

(૧૧૮) બ્રહ્મચારીના પ્રતાપ બાહુબળ અને સહિષ્ણુતાનું વર્ણુન.

(૧૧૯) બ્રહ્મચર્ય વૃતના પ્રભાવથી શત્રુ મિત્ર થઈ મન વાંછનાઓ સિદ્ધ થાય છે.

(૧૨૦) સ્ત્રીઓનો બ્રહ્મચર્ય ભંગ એ મોહની અત્યંત આંધળી દશા છે.

(૧૨૧) બ્રહ્મચારીનો કામ વેરી છે.

(૧૨૨) કામજીત પુરૂષ પ્રભુતુલ્ય છે.

(૧૨૩) કામ જીતવો બહુ કઠણુ છે.

(૧૨૪) દુષ્ટ કામને જીતવા સ્ત્રીપુરૂષોએ સાવચેતી રાખવા.

(૧૨૫) બ્રહ્મચર્ય ન પળાય તો તપ કરવું જોઇએ.

(૧૨૬) વીર્યનાશ કરવા જેવી મોટી એકે બીજી (મુર્ખાઈ) નથી.

(૧૨૭) મરણોન્મૂખ થયેલ મનુષ્યને પણુ બ્રહ્મચર્ય બચાવે છે.

(૧૨૮) બ્રહ્મચર્યના તપથી મૃત્યુ દૂર થાય છે.

(૧૨૯) ઉર્ધ્વ રેતામાં, દૈવી શક્તિનો સંચય થઈ તેને નરનો નારાયણુ બનાવે છે.

(૧૩૦) ઇશ્વરે મનુષ્યનેજ વીર્યની ગતિ ફેરવવા શક્તિ આપેલી હોવાથી, તેણે તે શક્તિનો ઉપયોગ પશુ પક્ષી માફક પ્રજા ઉત્પન્ન કરવામાં જ કરવો જોઈએ નહિ.

(૧૩૧) વીર્ય વ્યય સદૈવ ઘાતક છે.

(૧૩૨) અણિશુદ્ધ બ્રહ્મચારી પ્રચંડ કાર્યો કરી શકે છે.

(૧૩૩) પાણીના વેગથી જેવી રીતે યંત્રદ્વારા, વીજળી ઉત્પન્ન કરી શકાય છે તેવીજ રીતે શરીર યંત્રદ્વારા વીર્ય સંચય કરી, અતુલ-શક્તિ મેળવી શકાય છે.

(૧૩૪) વીર્ય નાશથી થતાં નુકશાનોનો પ્રત્યક્ષ જાત અનુભવ થયા છતાં વીર્યનાશ કરનાર મનુષ્ય, અગ્નિમાં પડી બળી મરતાં પતંગીયાં જેવો પામર છે.

(૧૩૫) કામી માણસ ધર્મ પાળી શકતો નથી.

(૧૩૬) બ્રહ્મચર્યને અસ્વાદ સાથે અવિચળ સંબંધ છે.

(૧૩૭) કામને મૂળમાંથી ઉખેડી નાંખવાનું સાધન.

(૧૩૮) મહાન પુરૂષ કોણ થઇ શકે.

(૧૩૯) કામ દુર્જય છે. છતાં જીતી શકાય છે,

(૧૪૦) જેટલે દરજ્જે મનુષ્ય વીર્યનો ઓછામાં ઓછો વ્યય કરશે તેટલે દરજ્જે તેની જીવન શક્તિનો સંગ્રહ થઈ તે મહાન કાર્યો કરવા સમર્થ થશે,

(૧૪૧) મૈથુન મરણોત્પાદક હોવા છતાં મૂર્ખ મનુષ્ય તેને મૂકતો નથી.

(૧૪૨) વીર્યની મહત્તા.

(૧૪૩) પૂરણ પાપીઓ વિષયાસક્ત હોય છે.

(૧૪૪) સ્ત્રી સહવાસના ત્યાગવિના અગરતો, એ બાબતમાં વધુમાં વધુ મિતવ્યયતા વિના મહાન કાર્યો થઈ શકતાં નથી.

(૧૪૫) રેતસનું ઓજસમાં રૂપાંતર કરી શકાય છે.

(૧૪૬) વિષય સુખ માટે પત્નિનો દુરપયોગ કરનાર પતિ પોતાની પત્નિ અને ભાવી પ્રજાનું ખૂન કરનાર કસાઇ છે.

(૧૪૭) જેમ જેમ મનુષ્ય દેવત્વ પ્રાપ્ત કરે છે તેમ તેમ તે કામ વાસનાનો ઓછો ભોગ થતો રહે છે.

(૧૪૮) વિષય સુખ ભોગવવાથી ક્ષય રોગ થાય છે.

(૧૪૯) ગુપ્ત અવયવોનું મંદિરમાં અત્યંત (અગત્યતા) હોવાથી તેમનો દુરૂપયોગ ન કરતાં તેમનું આદરભાવ અને કાળજીથી રક્ષણ કરવું જોઇએ.

(૧૫૦) બ્રહ્મચારીઓની સંયમ શક્તિ પ્રમાણેનો ગુણાનુક્રમ.

(૧૫૧) વીર્યના વ્યયથી મેળવેલી ક્ષણિક મઝા આખી જીંદગીને રદ બાતલ કરનારી થઈ પડે છે,

(૧૫૨) સંતતિ નિરોધક કૃત્રિમ સાધનોના ઉપયોગ સાથે કરેલો વીર્યપાત એ ઈશ્વર તેમજ માનવજાતિ સામે કરેલું પાપ છે.

(૧૫૩) જીવન વિજયની ચાવી બ્રહ્મચર્ય છે.

(૧૫૪) બ્રહ્મચારીના દેવો પણ દાસ થાય છે.

(૧૫૫) **મનુષ્ય જીવનનો પ્રાણાન્યરંગ બ્રહ્મચર્ય છે,**

(૧૫૬) બ્રહ્મચારી ઉતરોત્તર પોતાના તેમજ જગતના કલ્યાણનો સહાયક થતો જાય છે.

(૧૫૭) **વિષયાશક્તિનું મૂળ સ્વાદેન્દ્રિય છે,**

(૧૫૮) કામ મનુષ્યનો મહારિપુ છે.

(૧૫૯) સ્રીસંગ કયારે શારીરિક પાપ છે?

(૧૬૦) કૃત્રિમ સાધનોથી પ્રજોત્પતિ અટકાવી સ્રીસંગ કરવાથી શરીરનો ઘાત થાય છે.

(૧૬૧) **વીર્યનો દુરૂપયોગ કરી પૌષ્ટિક દવાઓથી શક્તિ લાવવાનો પ્રયત્ન વ્યર્થ છે.**

(૧૬૨) સર્પ જેવી વિષયાસક્તિ પ્રાણઘાતક છે.

(૧૬૩) બ્રહ્મચર્યના પ્રભાવથી સમસ્ત વિદ્યાઓ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે.

(૧૬૪) કુવિચાર પણ કરવો નહિ,

(૧૬૫) કામ ભય ક્યાં સુધી દૂર રાખી શકાય?

(૧૬૬) વૈદક અને આરોગ્યની દૃષ્ટિથી બ્રહ્મચર્ય પરમ આવશ્યક છે.

(૧૬૭) નૈષ્ટિક તેમજ સામાન્ય બ્રહ્મચારીઓની શારીરિક અને માનસિક સંપત્તિ અનુપમ હોય છે.

(૧૬૮) બ્રહ્મચર્ય પાલનથી આરોગ્ય ને હાનિ થાય છે. એમ કહેનારાએ શરમાવું જોઈએ,

(૧૬૯) બ્રહ્મચારી નિરંતર સંયમી આનંદી અને જીવન સંગ્રામ માટે વિજયી થવા તૈયાર હોય છે.

(૧૭૦) અબ્રહ્મચારીનું મન સ્થિર રહી શકતું નથી.

(૧૭૧) દેશ સેવા સારૂ આ જીવન બ્રહ્મચર્ય પાલન કરવાનો ઉદ્દેશ.

(૧૭૨) સ્ત્રીસંયોગ ક્યારે શારીરિક ગુનો થાય છે?

(૧૭૩) જેણે કામ જીત્યો તે સર્વ જીત્યો.

(૧૭૪) જેમ બને તેમ ઓછાં મનુષ્યોએ પરણવું જોઇએ.

(૧૭૫) બ્રહ્મચારી જલદીથી વ્યાધિમુક્ત થઈ જાય છે.

(૧૭૬) મનુષ્યનું પ્રથમ કર્તવ્ય.

(૧૭૭) યુવકોમાં દૃષ્ટિગોચર થતાં વીર્ય નાશનાં ચિન્હો.

(૧૭૮) સદા નીરોગ રહેવાનો માર્ગ.

(૧૭૯) સ્ત્રીસંગથી થતો જીવન ક્ષય.

(૧૮૦) બ્રહ્મચર્ય મોક્ષદાતા છે.

(૧૮૧) બ્રહ્મચારીમાં અતુલ મનોબળ હોય છે.

(૧૮૨) બ્રહ્મચર્ય દીર્ઘાયુષ્યકર હોવાનું કારણ.

(૧૮૩) વીર્યનાશથી થયેલ નુકશાન પૌષ્ટિક આહારથી પૂરાતું નથી.

(૧૮૪) બ્રહ્મચર્ય પાળ્યા વિના કોઈ કાર્ય સિદ્ધ થઈ શકતું નથી.

(૧૮૫) બ્રહ્મચર્ય પાલન સર્વ સિદ્ધિ દાતા છે.

(૧૮૬) જુવાનીનો વિષયાસક્ત વ્યભિચાર પાકટ વયમાં બહુ દુઃખદાયી નીવડે છે.

(૧૮૭) વિષયવાસનાની તૃપ્તિના પરિણામથી છટકવું એ મહા નીચ કૃત્ય છે.

(૧૮૮) બ્રહ્મચર્યથી જીંદગી પરમાર્થી રહી શકે છે.

(૧૮૯) વીર્ય શિરાઓનાં બે પ્રકારનાં કાર્યો.

(૧૯૦) સ્ત્રીસંગથી થતી હિંસા.

(૧૯૧) મહર્ષિ નારદે બ્રહ્મચર્ય પ્રચાર માટે ઋષિઓને આપેલો ઉપદેશ.

(૧૯૨) મનુષ્ય કાર્ય શક્તિનું માપ.

(૧૯૩) આરોગ્ય દૃષ્ટિએ વીર્યપાત કદી પણ જરૂરનો નથી.

(૧૯૪) મનુષ્યનું આયુષ્ય બ્રહ્મચર્યને આધીન છે.

(૧૯૫) પ્રજોત્પત્તિ અવયવનો ઉપયોગ ફરજીયાત નથી.

(૧૯૬) નબળા શરીરવાળાને ગર્ભાધાનનો પ્રતિબંધ અનિવાર્ય છે.

(૧૯૭) સ્ત્રી સાથે ઓછો સંસર્ગ રાખવાથી બ્રહ્મચર્ય રક્ષણમાં સહાય મળે છે.

(૧૯૮) બ્રહ્મચારીઓની એક અનિવાર્ય આવશ્યકતા.

(૧૯૯) કામનો કોહવાડો દુર્જય છે.

(૨૦૦) શુદ્ધ બ્રહ્મચારી ઈશ્વર તુલ્ય છે.

(૨૦૧) દેશની ખરી સેવા કોણ કરી શકે.

(૨૦૨) બાળક વ્યભિચારી કેમ બને છે.

(૨૦૩) વિષય ભોગવવાથી, ઉલટી વિષય પર આસક્તિ વધે છે.

(૨૦૪) જનનેન્દ્રિયને હંમેશ સ્વચ્છ રાખવી જોઈએ.

(૨૦૫) સ્ત્રીસંગનો કાયમનો ત્યાગ કદી પણ નુકશાનકારક થતો નથી.

(૨૦૬) વીર્યની રચનામાં સૌથી કિંમતી પ્રાણતત્વો હોય છે.

(૨૦૭) માણુસ સો વરસ જીવે તો પણ આરોગ્ય રક્ષણ માટે તેને કદી પણ સ્ત્રીસંગની જરૂર નથી.

(૨૦૮) બ્રહ્મચર્યથી આધ્યાત્મિક શક્તિ વધે છે.

(૨૦૯) વીર્ય એ એટલો બધો મૂલ્યવાન પદાર્થ છે કે આપણને, તેને શરીર બહાર કાઢી નાંખવાનું પરવડે નહિ.

(૨૧૦) બ્રહ્મચર્ય પાલનથી સ્મરણ શક્તિ અતિ તીવ્ર થાય છે.

વીર્યરક્ષાથી પ્રાપ્ત થતા અનુપમ લાભો પ્રાપ્ત કરવા મહાત્માઓનો સદ્‌ઉપદેશ સંગ્રહ.

૧ વીર્યનો નાશ એ જ મૃત્યુ છે.

શીવસંહિતામાં કહ્યું છે કેઃ—

मरणं बिंदु पातेन, जीवनं बिंदु धारणात् ।
तस्मादति प्रयत्नेन कुरुते बिन्दु धारणम् ॥

વીર્યનો પાત કરવો, એ જ મરણ છે, અને વીર્યને ધારણ કરવું એ જ જીવન છે, માટે ભગીરથ પ્રયત્ન કરીને પણ, વીર્યની રક્ષા કરવી જોઇએ.

૨ દૈવીશક્તિવાળા યોગીઓ હંમેશ વીર્ય રક્ષા કરે છે.

બિંદુથી જ જીવો ઉત્પન્ન થાય છે. અને તેના અભાવે મરણ પામે છે. આમ જાણીને જ યોગીઓ અખંડ વીર્યસંરક્ષણનું અનુષ્ઠાન કરે છે.

—શીવસંહિતા

૩ વીર્ય રક્ષણ કરનારને જગતમાં કશું અસાધ્ય નથી.

सिद्ध बिन्दौ महारत्ने । किंन सिध्यति भूतले ।
यस्य प्रसादात्महिमा । अप्राप्येतादृशो भवेत् ॥

જ્યારે વીર્યસંરક્ષણ સિદ્ધ થાય છે, ત્યારે વિશ્વમાં કોઇ કાર્ય એવું નથી કે બ્રહ્મચારી સિદ્ધ કરી શકે નહિ. આ વ્રતના બળથી અપ્રાપ્ય વસ્તુ પણ મેળવી શકાય છે.

૪. બ્રહ્મચર્યથી મંત્ર ફળે છે અને દેવ હાજરા-હજુર થાય છે.

મંત્રફળે જગજશ વધે, દેવ કરે સાનીધ,
બ્રહ્મચર્ય નર જે ધરે, તે પામે નવનીધ.

—મુનિજશવિજયજી

૫. બ્રહ્મચર્ય ત્રિલોકના સામ્રાજ્ય કરતાં પણ વિશેષ મૂલ્યવાન છે.

ત્રિલોકના સામ્રાજ્યનો ત્યાગ કરવો, સ્વર્ગનો અધિકાર
છોડી દેવો એથી પણ કોઈ ઉત્તમ વસ્તુ
હોય તેનો પરિત્યાગ કરવો પરંતુ
બ્રહ્મચર્યનો ત્યાગ કરવો
ઉચિત નથી.

—ભીષ્મપિતામહ

૬. બ્રહ્મચર્ય ભંગ કર્યા કરતાં અગ્નિમાં પ્રવેશ કરવો પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

નવકોટી શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યની રક્ષા કરનારને અગ્નિથી લાલચોળ થયેલી લોહમય પૂતળીનું આલિંગન કરવું સારૂં પરંતુ નર્કદ્વાર રૂપ નારી નિતંબ સેવન સારૂં નથી.

—શ્રી જૈનહિતોપદેશક

૭. અનેક વર્ષોની સંચિત શક્તિનો એક વખતના વીર્યપાતથી નાશ થાય છે.

વીર્યપાતથી, ઘણાં વર્ષથી, મનની અને તનની બંધાએલી મજબુતી એટલી જતી રહે છે કે, તે પાછી મેળવતાં, બહુ વખત જોઈએ છીએ. **અસલ સ્થિતિ તો આવી શકતી નથી.** ભાંગેલા કાચને સાંધો મારી, કામ લ્યો પણ ભાંગેલો તો રહેશેજ.

—મહાત્મા ગાંધીજી

૮. સ્ત્રી સંભોગરૂપી અસ્થાયી અને અકિંચિતકર સુખ સારૂ દેહ ક્ષીતિકર વીર્યપાત, કાંચનને બદલે કાચ લેવા જેવો છે.

ઈન્દ્રિયસેવનથી, શરીરના પ્રત્યેક સાંધા પ્રત્યેક, અંગ, પ્રત્યંગ, અને પ્રત્યેક સ્નાયુ, કંપાયમાન થાય છે. દૈહિત ને માનસિક બળ, વિશેષ પ્રકારે ઓછું થાય છે. **ઈંદ્રિય સેવન હાનિકારક છે, ગમે તો મિત થાય કે અમિત થાય ગમે તો વખતસર થાય, કે કુવખતે થાય પ્રજોત્પત્તિના હેતુથી થાય કે કેવળ કામ વિલાસ માટે થાય તો પણ ઈંદ્રિય સેવનથી નિશ્ચય દેહનો** સારાંશ સ્ખલિત થઈ જાય છે જ. જે ક્રિયાથી સર્વાંગાદિકનો અવસાદ થાય છે, દેહનો સારાંશ સ્ખલિત થઈ જાય છે, તે દ્વારા દેહ-મનની હાનિ નહિ થતાં પુષ્ટિ કેવી રીતે થઈ શકે ? ફક્ત સુખની આશાથી સ્ત્રી સંગ કરવો, એ ભારે વિટંબણા છે. તેનાથી મળતું સુખ ઘણું અકિચિતકર અને અસ્થાયી છે. **અસ્થાયી અને અકિંચિતકર** સુખ સારૂ દેહ ક્ષીતિકર ઇંદ્રિયસેવન કાંચનને બદલે કાચ લેવા જેવું છે.

—શ્રીયુત નારાયણ હેમચંદ્ર

૯. વીર્યનું શરીરમાં શોષણ થવાથી પરમાનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

જેવી રીતે તેલ બતીમાં ઉપર ચઢવાથી, તેનો પ્રકાશ વધે છે, તેવી રીતે જે શક્તિ (વીર્ય) નો નીચલા ભાગમાં વ્યય થાય છે, તે જો ઉપલા ભાગમાંથી ચઢે તો. આકર્ષણશક્તિને તેજની વૃદ્ધિ થઈ પરમાનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

--સ્વામી રામતીર્થ

૧૦. બ્રહ્મચર્ય ન પાળનારના જીવનને ધીક્કાર છે.

શરીરના રક્ષણ માટે સૌથી જરૂરનું બ્રહ્મચર્ય છે. જેણે તે ન પાળ્યું, તેના જીવનને ધીક્કાર છે.

—સ્વામી આત્મનંદ

૧૧. બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળો એમ વેદની આજ્ઞા છે.

ब्रह्मचर्या दूभा भृष्टय । બ્રહ્મચર્યનો ત્યાગ કરશો નહિ--**વેદ.**

૧૨. બ્રહ્મચર્ય વ્રત સર્વ પ્રકારના વ્રતોનું શિરોમણી છે.

સર્વ પ્રકારના યજ્ઞો, સર્વ પ્રકારનાં વૃત્તો, અને અનુષ્ઠાનો અને તપો, સર્વ ઉપવાસો, વેદોની આજ્ઞાનુસાર જપો, અને આરાધનાઓ કરતાં. બ્રહ્મચર્ય વૃત પાલન શ્રેષ્ઠ છે. કારણ કે, તેના વડે જ મનુષ્યો પોતાના બળનું સંરક્ષણ કરી, સત્ય જ્ઞાનપ્રાપ્તિનો અધિકારી બને છે.

—છાંદોગ્યપનીષદકાણ્ડ (૮)

૧૩. બ્રહ્મચર્ય વ્રત જ પરાક્રમનો પિતા છે.

જેનાથી કાંઇ થાય છે તે વીર્ય છે.

--વાગભટ્ટાચાર્ય

૧૪. વીર્ય રક્ષણમાં જ મોક્ષ પર્યંતની સિદ્ધિ છે.

સર્વ કરતાં, બ્રહ્મચર્યવૃત અત્યંત અપેક્ષિત છે. વીર્ય તથા પ્રાણનો સંબંધ બહુનિકટ છે, એટલે તેને જે ગુમાવે છે તે પોતાનું બળબુદ્ધિ સર્વ ગુમાવે છે સર્વથા વીર્ય રક્ષામાં જ મોક્ષ-પર્યંતની સિદ્ધિ છે.

—પ્રાણવિનિયમ

૧૫. કામાશક્તિ જેવો મનુષ્યને કોઇ બીજો રોગ નથી.

नास्ति काम समो व्याधि। नास्ति क्रोध समोरिपु:

કામ જેવો મનુષ્યને કોઈ રોગ નથી. અને ક્રોધ જેવો મનુષ્યનો કોઈ શત્રુ નથી.

૧૬. ધર્મરૂપ ચિંતામણી, બ્રહ્મચર્યનો ત્યાગી દુર્ગતિ પામે છે.

મોહરૂપી મહામદિરાના જોરથી, શુદ્ધ બુદ્ધ ખોવાઈ ગયેલો મનુષ્ય, પશુ ક્રિડા મૈથુન કરવામાં મશગુલ રહે છે. અને ક્ષણભંગુર તિલ માત્ર સુખને માટે ધર્મ ચિંતામણી, બ્રહ્મચર્ય વૃત તજી દઈ, આ લોક તથા પરલોકનાં, મેરૂ જેવડાં અગણ્ય દુઃખો માથે વ્હોરી લે છે. તે હતભાગ્ય મનુષ્ય, અનેક જન્મ મરણ સંબંધી, દુઃખનો સાથી દુર્ગતિ પામે છે.

—જૈનહિતોપદેશ

૧૭. બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી ભારતભૂષણ વીરોનાં અદ્દભૂત પરાક્રમો.

બ્રહ્મચર્યનું તેજ વિશ્વમાં, ન રહે ઢાંકયું કો કાળે,
ભીષ્મ ભીમનો જય નવ કયારે થયો કહો આ સંસારે.
બ્રહ્મચર્યના પુન્ય પ્રતાપે, જય નરનો "જગમાં" થાશે,
શૂરવીર, કે બળીયા જે કો થયા, તે ભલા આ સંસારે.

નિશ્ચય જાણો, એતો મિત્રો, બ્રહ્મચર્ય વૃત આધારે,
હનુમંત બળવંત હાકથી, ગિરિવર પણ ત્રાસી ફાટે.
બ્રહ્મચર્યના પુન્ય પ્રતાપે, જય નરનો જંગમાં થાશે,
કથા શૌર્યની શું કહું બંધુ વસિષ્ટ આદિક મુનિવરની.
પૃથ્વી પણ કંપાવી દીધી, નરવર બળભદ્ર હળાથી.
પગ ધરતાં ધરણી પણ ધ્રુજે, વાયું સ્થંભે પડકારે.
એ બળ કહો કોણે આપ્યું, બ્રહ્મચર્યવિણ સંસારે,
દીર્ઘ બાહુને, વિશાળ નેત્રો, રૂષ્ટ પુષ્ટ અલમસ્ત વપુ.
તેજ તણો, અંબાર અંગમાં, શૌર્ય કાર્યમાં પૂર્ણ થયું,
ઝાડ તણા થડ જેવા જંગો, પગ, પથ્થરને ચૂર્ણ કરે.
એ બળ કહો, કોણે આપેલું બ્રહ્મચર્યવિણ સંસારે.
આજ કાલનાં બાળક, બકરાં સાથે રમતાં ખૂબ ડરે,
આર્ય વિરનાં શિશુઓ ત્યારે, ખેલ સિંહની સાથ કરે.
આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરનારૂં, શીઘ્ર જરાને હરનારૂં,
આ ભવ પરભવ સફળ કારક, બ્રહ્મચર્ય બળ દેનારૂં
તાપ ભર્યા મૂળ છેદનકારી, સ્થાપે વપુમાં અવધિનર,
સચ્ચિદાનંદ રહે સદાએ, પાળે જો, મનુજો આ પૂર.
સદા વધે, સન્માર્ગે પ્રીતિ, ભારે ભયની ભીતિ જશે,
મહાવીર બજરંગ બળીની, કૃપા કટાક્ષે મોક્ષ થશે.

૧૮. બ્રહ્મચર્ય મનુષ્યને દૃઢ કર્તવ્ય અને ચીરાયુ કરે છે.

જે લોકો બ્રહ્મચર્ય વિધિવત પાલન કરે છે, તે ચીરાયુ, સુન્દર શરીર દૃઢ કર્તવ્ય, તેજસ્વિતાપૂર્ણ અને ઘણા પરાક્રમી થાય છે.

—શ્રી હેમચંદ્રસૂરિ

૧૯. વીર્યપાતથી ૪ કરોડ જંતુઓનો નાશ થઇ ૪૦ દિવસ ખાધેલા બે મણ ખોરાકના સત્વની આહુતિ અપાય છે.

શરીરનું જીવન સત્વ જે વીર્ય તે ચાળીસ દિવસના ખાધેલ બે મણ ખોરાકમાંથી બશેર લોહી બની અઢી રૂપીઆભાર વીર્ય પેદા થાય છે એક સ્ત્રી સંગમાં રૂપીયા અઢીભાર વીર્ય સ્ખલીત થાય છે એટલે ૪૦ દિવસના ખાધેલા ખોરાકના સત્વની આહુતિ અપાય છે **એક વીર્ય સ્ખલનમાં ૪ કરોડ જંતુનો નાશ થાય છે.** પ્રજા તંદુરસ્ત અને બળવાન થવાનો આધાર જંતુઓની પુષ્ટતા પર રાખે છે ૪૦ ખોરાકનાં ટીપાંમાંથી એક ટીપું વીર્ય બને છે એટલે કે એક વીર્યના એક બિંદુના વ્યયથી ખોરાકનાં ૧૬૦૦ ટીપાંનો નાશ થાય છે આથી સ્ત્રી સંગથી થતી ખુવારી અગણિત છે.

—વૈદ્યકલ્પતરૂ

૨૦. શિયળ ભંગથી સર્વ ઇન્દ્રિયો મૂર્ચ્છિત થાય છે.

ભાંગે શિયળને જે કોઈ અદકું પાપ નથી ઇશું
કરતાં વિષય સંભોગ સંમૂર્ચ્છિત પંચેન્દ્રિય હો
હણાય ઘણું કહીએ કીશું
સ્ત્રી સંગે નવલાખ પ્રાણો હણાએ
હો ભગવંતે ભાખ્યું ઇશું

—મુનિ જશવિજયજી

૨૧. ઉગતા વૃક્ષને જેટલી રસની જરૂર છે તેટલી શરીરને બ્રહ્મચર્યની જરૂર છે.

તમે બ્રહ્મચર્ય રૂપી શક્તિ જાળવશો તો એવી કોઈ વસ્તુ નથી

જે તમે હાથમાં લઈ શકશો નહિ બ્રહ્મચર્ય તો ઉગતા વૃક્ષ માટે જેટલા રસની જરૂર છે તેટલુંજ તમારે માટે જરૂરી છે તેનો તમે કદી નાશ કરશો નહિ તે બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપે જે માયાના આવરણમાં તમે પડયા છો તે બંધનમાંથી છુટી સમાધિષ્ટ થઇ પરબ્રહ્મને પ્રાપ્ત થશો કે જે હિંદી પ્રજાનો દિવ્ય ઉદ્દેશ છે બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી જ તમે આખી સૃષ્ટિ પર વિજય મેળવશો.

—સ્વામી અભ્યાનંદા
પૂર્વાશ્રમી મીસમારગરેટનોબલ

૨૨. બદ્ધકચ્છ સદા વિજયી અને નીરોગી રહે છે.

બદ્ધકચ્છ નર નથી સાંભળ્યો, દુઃખ કે ભયથી ઘેરાણો,
નવજવાન નર વેળાસર આ માણુ વચન ઉર પરમાણો,

૨૩. બ્રહ્મચર્ય ભંગ વ્યાધિ, દુઃખને અલ્પાયુષ્યકર છે.

પ્રજા ઉત્પન્ન કરનારૂં તત્વ જે વીર્ય, તેનો દુરૂપયોગ કરવાથી માણુસજાત વ્યાધિ-દુઃખ તથા અકાળ મૃત્યુના ભયમાં આવી પડે છે. મનુષ્યના તન અને મન સાથે, નીકટનો સંબંધ રાખનાર અને તેના કલ્યાણ, સુખ અને જીવનમાં વિજય આપનાર બ્રહ્મચર્ય વૃતનો નિયમ છે.

--ડો. કાઉ એન. એમ. ડી.

૨૪. વીર્યનાશનાં વિઘાતક પરિણામો.

અવળે રસ્તે અગર હદવિનાનો જો વીર્યને તમે જાવા દેશો,
તો દરદોની ગરદીમાં બહુ દબાઇ દુઃખોને વ્હોરી લેશો. ૧

વળી અણુધારી ઘણી ઉખળશે, તમ ખરાબી કેરી—ખાણો,
સાધ્ય દરદ પણ અસાધ્ય થાયે, એ સઘળાં છે એંધાણો. ૨

કામ થાય નહિ હામ જાય છે. ચડે શ્વાસ સાચું જાણો;
વીર્યતણો તો વિનાશ કરતાં અકાળ મૃત્યુ પરમાણો. ૩
વીર્યતણી જો રક્ષા કરશો તો પુરા સુખીયા થાશો,
તન, મન, ધન સંતાન સમૃદ્ધિમાં બહુ આગળ વધતા જાશો. ૪
જો આગળ વધવાને ઇચ્છો, જો સુખની મમતા રાખો,
જો સ્વધર્મ પર હોયે શ્રદ્ધા, જો આપી પ્રભુએ આંખો. ૫
તો તો મારા ભલા બાંધવો. વિર્ય તણી રક્ષા નિત્ય કરજો,
વૈદ્ય શાસ્ત્રી મણીશંકરની આ અરજી ઉરમાં ધરશો. ૬

૨૫. બ્રહ્મચર્ય વિભૂષિત વિદ્વાનો દુનિયાના વિચારો પ્રેરવી શકે છે અને દિર્ઘાયુષ્યી થાય છે.

દુનીયાના વિચારોને ફેરવી નાંખનાર, સમર્થ વિદ્વાનો હરબર્ટ સ્પેન્સર, અને સ્વીડનબર્ગ અખંડ બ્રહ્મચારી હતા. દુનીયાનો પ્રાયઃ સૌથી મહાન તત્વજ્ઞાની કેન્ટ પણ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપે જ દીર્ઘાયુષ્યી થયો હતો. દુનીયાનો સૌથી મહાન ગણિતવેત્તા, સર આઇઝેક ન્યુટન ૮૦ વર્ષ કરતાં વધુ વર્ષ જીવી મહાન શોધો કરવા સમર્થ થયો હતો.

—સ્વામી રામતીર્થ

૨૬. સશક્ત શરીર વીર્યરક્ષા સહાયક છે.

જેમ રાજાને ઝુંપડામાં રહેવું ગમતું નથી તેમ શરીરના રાજા વીર્યને દુર્બળ શરીરમાં રહેવું ગમતું નથી અશક્ત શરીર વધારે કામાસક્ત હોવાથી દરેક બ્રહ્મચારીનું બળપ્રાપ્તિ પ્રાધાન્ય કર્તવ્ય છે.

—સત્સંગ

૨૭. બ્રહ્મચર્ય ભંગે આણેલી ઈતિહાસ પ્રસિદ્ધ આફતો

ચંદ્ર પ્રભા જેવો કાંન્તિમાન અને સૂર્ય પ્રભા જેવો તેજસ્વી વીર યુવક અભિમન્યુ તે કુરૂક્ષેત્રની ભૂમિમાં રેંહસાઈ ગયો આનું શું કારણ ? રણમાં જવા અગાઉ તેણે પોતાનું બ્રહ્મચર્ય ખંડિત કર્યું હતું નેપોલીયન જેવો મહાવીર પોતાના સર્વોત્તમ સ્થાનેથી ગગડી પડયો તેનું કારણ ? ઈતિહાસ સાક્ષી પુરે છે કે રણમાં જવા અગાઉ તે પોતાનું ખૂન પોતાને હાથે જ કરી ચુકયો હતો સંગ્રામમાં જવાની આગલી રીતે તે બહકામના કુવામાં ગબડી પડયો હતો.

—સ્વામી રામતીર્થ

૨૮. બ્રહ્મચર્ય ભંગ દર પેઢી રોગનો વારસો ફેલાવે છે.

સંયમથી શક્તિ વધે છે જ્ઞાનચક્ષુ તેજ થાય છે, સ્વેચ્છાચાર મનને નબળું પાડે છે પ્રમાદને પોષે છે અધઃપતનંનો રસ્તો મોકળો કરે છે અને પેઢી દરપેઢી સુધી રોગનો વારસો ફેલાવે છે.

—સર એન્ડ્રુઝ કલાર્ક

૨૯. બ્રહ્મચર્યના અભાવે શારીરિક અધોગતિ થાય છે–

બ્રાહ્મણ ભટકી માગે ચપટી, બ્રાહ્મણ તેજને પરવારી
ક્ષત્રીયો ખૂણે જઈ બેઠા, ક્ષત્રીય ધર્મ વીસારી
વણિક બાયલા છેક બન્યા છે, વળી ક્ષુદ્ર વાતો શું કહેવી
બ્રહ્મચર્યનો ત્યાગ કરીને, વિષય વિષોને સેવી
બ્રહ્મચર્ય વીણ વિદ્યા કયાંથી, છે સુખ આ જગમાં
ચેતીજાઓ ભ્રાત ભગિની, વિષ વ્યાપ્યું રગેરગમાં
ભુમિ ભારતના આર્તનાદથી, બાળલગ્નને પરહરજો
મણિશંકર બ્રહ્મજ્ઞાન માટે, બ્રહ્મચર્યવૃત ધરજો.

૩૦ બ્રહ્મચર્ય ભંગથી પ્રજા નિર્માલ્ય બની છે-:

બ્રહ્મચર્યને ભૂંસી નાંખી, બાળકથી નીપજાવ્યાં બાળ;
મુડદાં ઉત્પન્ન કર્યાં જેહમાં, થઇ ભારતની પ્રજા નમાલ ૧

દિવ્ય દેશની કરી બરબાદી, હજી નહિ બદલે વ્યવહાર;
હિન્દ પુત્ર ત્હારો શી રીતે, કરવાને ધાર્યો ઉદ્ધાર. ૨

૩૧. બ્રહ્મચર્યઘાતક અલ્પાયુષ્યી હોવાનાં કારણો-

મનુષ્યદેહ જ્યારે ધારણ થાય છે ત્યારે શ્વાસોશ્વાસ નક્કી થયેલા હોય છે. અને તે ઉપર જ શરીરનું ચલન હલન રહેલું હોય છે. એટલે કે, શ્વાસોશ્વાસ જેમ ઓછા ચાલે તેમ મનુષ્ય પોતાનું જીવન વધારે ટકાવી શકે છે. શરીરના શ્વાસોશ્વાસ ચાલવાની સામાન્ય મર્યાદા મીનીટમાં ૧૫ શ્વાસ હોય છે. એટલે દીવસમાં ૨૧૬૦૦ શ્વાસોશ્વાસ ચાલે છે, પરંતુ જે માણસ પોતાના બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરે છે. તે બળહીન થવાથી તેના શ્વાસ વધારે ચાલી, તેની જીવનશક્તિ વહી જઈ અલ્પાયુષ્યી થઈ , તે અકાળે મરણ પામે છે.

—સ્વામી વિદ્યાનંદજી

૩૨. વિષયી માણસ હલકાં પ્રાણી જેવો છે.

૧. જાણે કેવળ નર્કનું જ સ્થાન હોય, એવી અસાર નિંદનીય અશુચિ અને દુર્ગંધમય એવા સ્ત્રીયોનીમાં કામાંધ માણસ કીડાની પેઠે ક્રિયા કરે છે.

૨. ચામડાથી વિંટાએલા, હાડપીંજરવાળા અને દુર્ગંધમય શ્લેષ્માદિકથી ભરેલા કામિનીના મુખને, કામાંધ માણસ શ્વાનની પેઠે ચાટે છે.

૩. માંસના જેવાં સ્ત્રીનાં સ્તનો અને વિષ્ટાથી ભરેલા કૃમીકુળ સ્ત્રીના ઉદરમાં કામાંધ માણસ, કાગડાની પેઠે ક્રિડા કરે છે.

—જૈન હિતોપદેશ

૩૩. બ્રહ્મચર્ય વ્રતપાલન પરોપકાર બુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરાવે છે—

બ્રહ્મચર્ય પાળનારો જ હૃદયબળ મજબુત કરી શકતો હોવાથી ધારેલું કાર્ય સિદ્ધ કરવાની તેમનામાં ખંત તથા દૃઢતા રહી શકે છે. તે પરોપકાર વૃત્તિવાળો રહી શકે છે. અને પરોપકાર વૃત્તિ વિના પુરૂષને મોક્ષ પ્રાપ્ત થતો નથી.

—સ્વામી વિદ્યાનંદજી

૩૪. શોણિતનું સારાંશ વીર્ય છે.

સમસ્ત સુપ્રસિદ્ધ ચિકિત્સકો એક અવાજે કબુલ કરે છે કે શોણિતનું સારાંશ વીર્ય છે તેથી તેના દુરૂપયોગથી જીવનશક્તિનો નાશ થાય છે તે નિર્વિવાદ છે.

૩૫. બ્રહ્મચર્ય ભંગથી પ્રદર્શીત થતાં ખાસ શારીરિક ચિન્હો.

વ્યભિચારી વ્યક્તિની, શરીરની, બુદ્ધિની અને ખાસ કરીને સ્મરણ શક્તિની નિર્બળતા મુખ્ય ચિન્હ છે.

૩૬. સર્વ પ્રકારના દુઃખદાયી રોગો અને અકાળ મૃત્યુનું કારણ વીર્યનો દુરૂપયોગ છે.

પરમેશ્વરે પ્રજોત્પતિના કાર્ય સારૂજ સ્ત્રી સંગ નિર્માણ કરેલો છે અને તેનો અન્યથા દુર્વ્યય કરવાથી પુરૂષની પોતાની અત્યંત ખરાબી થાય છે એટલુંજ નહિ પણ જન્મનાર બાળકને તેના નીરોગી જન્મવાના અને જીવવાના સ્વભાવ સિદ્ધ હકને નુકશાન થાય છે તેમજ પોતાની સ્ત્રીનું તેના બાળકના હિત માટે સંરક્ષણ કરવાની

પોતાની પવિત્ર ફરજનો ભંગ થાય છે તેમજ પોતાના બાળકના બળવાન રક્ષક પિતા તરીકેની ફરજ બજાવવામાં પણ તે નાલાયક થાય છે. આ અખંડિત સત્ય મનુષ્ય જાતના મગજમાં ઉતારવા જે ભાગ્યશાળી પુરૂષ સમર્થ થશે તેણે મનુષ્ય જાતને અનેક સૈકાની બુદ્ધિ આપી આગળ વધારી કહેવાશે અને મહાપુન્ય પુંજને પ્રાપ્ત કરશે મનુષ્યોની અલ્પ સંખ્યાજ સ્વાભાવીક આયુષ્ય મર્યાદા ભોગવે છે મોટો ભાગ તો અસહ્ય વ્યાધિઓ અને વેદનાઓ ભોગવી દુઃખે પાપે પોતાના દહાડા અકાળે પુરા કરે છે ભર યુવાવસ્થામાંથી જ અસંખ્ય લોકો ધીમે ધીમે મૃત્યુ સમીપ જતા જાય છે. આનું કારણ વીર્યનો દુરૂપયોગ જ છે.

—ડૉ. રોય

૩૭. સ્ત્રી સંગ કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓ તથા પચનેન્દ્રિય નિર્બળ થાય છે.

સ્ત્રી સંગથી પ્રાણદાયક ઉત્તમોતમ તત્વોનો ક્ષય થઇ જાય છે આ તત્વો મનુષ્યના પોતાના જીવનને માટે પણ અત્યંત અગત્યનાં છે સ્ત્રી સંગથી જ્ઞાનતંતુમાળા ઉપર ઘણીજ ઘાતક અસર થાય છે અને પાચનશક્તિમાં બિગાડ થાય છે.

ડૉ. લોરેન્ઝો

૩૮. બાળકોને તથા સ્ત્રીઓને થયેલા વ્યાધિઓ ૯૦ ટકા વીર્યના દુરૂપયોગથી થયેલ હોય છે.

૩૯. વિલાસી વીર્યપાત આત્મઘાતક છે.

પ્રજોત્પત્તિનો હેતુ સિદ્ધ ન થાય તેવી સ્ત્રીની શારીરિક

અવસ્થામાં કેવળ મોજ માણવા કામાસક્તિ તૃપ્ત કરવા કરેલ સ્ત્રીસંગ એ આત્મઘાતી હોઈ મૃત્યુને આમંત્રણ આપનાર છે.

—માર્ગસૂચકમણિ

૪૦. બ્રહ્મચારી કદી માંદો પડતો નથી તે હંમેશ સશક્ત રહે છે.

વ્યાધિગ્રસ્ત દિવસ કેવો હોય તેની બ્રહ્મચારીને જાણજ હોતી નથી તેની પચનશક્તિ હમેશ નિયમિત હોય છે તેની વૃદ્ધાવસ્થા બાલ્યાવસ્થા જેવી જ આનંદમય હોય છે.

—ડૉ. કાઉએન. એમ. ડી.

૪૧. બ્રહ્મચર્ય મનુષ્યને પવિત્ર બનાવતું હોવાથી સર્વ શાસ્ત્રોકત ધાર્મિક ક્રિયાઓ બ્રહ્મચારી પાસે કરાવવા માટે ધર્મ શાસ્ત્રોએ આજ્ઞા કરેલી છે.

આગળ વધવાનું જેમ મુખ્ય સાધન બ્રહ્મચર્ય છે તેમ પાછળ પડવાનુ પણ મુખ્ય કારણ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ છે આલોક તથા **પરલોકનાં સાધનોમાં શીરોમણી બ્રહ્મચર્ય** છે. અને તેથી કરીનેજ શાસ્ત્રોક્ત લૌકિક માંગલિક કર્મોમાં, તેમજ જન્મ મરણ શૌચ સમયમાં પણ બ્રહ્મચર્ય વિહિત છે.

—સ્વામી રામતીર્થ

૪૨. પુખ્ત યુવાવસ્થામાં જ અને પ્રજોત્પત્તિ માટે જ વીર્યનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

ભરયુવાવસ્થામાં શરીરની સંપૂર્ણ વૃદ્ધિ થયા પછીજ મનુષ્યે પોતાની જીવન શક્તિના અંશનો પ્રજોત્પત્તિના કાર્ય સારૂજ ઉપ-

યેાગ કરવેા જોઈએ તે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવામાં પેાતાના પ્રાણુનેાજ-ઉપયેાગ કરે છે તે તેણે કદી ભુલવું જોઈએ નહિ.

—ડૅા. લેારેન્ઝેા

સ્વર્ગની પુનઃ પ્રાપ્તિ નામના ગ્રંથમાં.

૪૩. પ્રજોત્પતિ માટે કરેલેા વીર્યસ્રાવ પણ બળ અને આયુષ્ય નાશક છે.

જન સમાજની માન્યતા એવી હેાય છે કે લગ્ન કરવાથી સ્વછંદ રીતે આરેાગ્ય અને આયુષ્ય ભક્ષક વિષયાનંદ ભેાગવવા તેને પરવાનો મળે છે. અને છેાકરાં પેદા કરી શકાય છે જનસમાજના મેાટા ભાગને વિષયવાસનાનેા દુરૂપયેાગ કરવાથી જે અપાર હાનિ પહેાંચે છે તેનેા ખ્યાલજ હેાતેા નથી. દરેક મનુષ્યે કદી વિસ્મરણ કરવું ન જોઇએ કે-કેવળ પ્રજોત્પત્તિના કાર્ય સારૂ પણ કરેલ વીર્યપાતથી જીવન શક્તિ ક્ષીણ થઈ મૃત્યુ સમીપ જવાય છે.

ડૅા. લેારેન્ઝેા

૪૪. વીર્યનો દુરૂપયેાગ અનિવાર્ય રીતે સત્વર અને સ્થાયી શિક્ષા ભેાગવ્યા સિવાય રહેતેા નથી.

ઈશ્વરે મનુષ્ય પ્રાણી પ્રજોત્પતિ કરી શકે એ હેતુથી વીર્ય ઉત્પન્ન કર્યું છે એની કેાઈ બુદ્ધિશાળી અને સત્યવાદી મનુષ્યથી ના પાડી શકાશે નહિ જ્યારે તેનેા અન્યથા ઉપયેાગ થાય છે ત્યારે **વીર્યનો દુરૂપયેાગ થવાથી શરીરમાં વસતા આત્માની હાજરીની પ્રતિતીનાં ઘણાંજ સૂક્ષ્મ અને પ્રાણદાયક ગૂઢ તત્વોનો નિરર્થક નાશ થાય છે અંતે આ** ઈશ્વરી કાયદાના ઉલ્લંઘન માટે મનુષ્યને

રથાયી શિક્ષા ભોગવ્યા વિના છુટકો થતોજ નથી.

—ડો, કાઉએન. એમ. ડી.

૪૫. વીર્યના કુદરતી બે જ ઉપયોગો છે.

દરેક મનુષ્યે યાદ રાખવું કે વીર્યના કુદરતી ઉપયોગો બેજ છે (૧) સ્ત્રી સંગકરી પ્રજોત્પતિ કરવી અને (૨) મન, વાણી અને શરીરથી વીર્યનું સંરક્ષણ કરી શરીરમાં તેનું શોષણ કરાવી એટલે કે ઉર્ધ્વરેતા થઇ ઉત્તમોત્તમ શારિરીક અને માનસિક વિકાસ પ્રાપ્ત કરી આધ્યાત્મિક જ્ઞાન મેળવી અંતે મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવી.

—ડો. લોરેન્ઝો

૪૬. પ્રત્યક્ષ મૃત્યુરૂપ સ્ત્રીના સંગ કરનારા પુરૂષોનો બીજા બળવાન પુરૂષોથી નાશ થાય છે.

સ્ત્રીનોસંગ કરવાથી કેવું અનિષ્ટ થાય છે તે વિષે હું હાથીની પાસેથી શીખ્યો છું હાથી પોતાને પકડનારાઓએ લાકડાની હાથણી કરીને સામી ઉભીરાખી હોય તેને મેળવવાના લોભથી તેની પાસે જેવો જાય છે કે-ખડ વીગેરેથી ઢાંકી રાખવા કુવા વિગેરેમાં પડીને બંધાઈ જાય છે તેમ પુરૂષ પણ સ્ત્રીના અંગનો સ્પર્શ કરવાના લોભથી બંધાઇ જાય છે માટે બ્રહ્મચારીએ લાકડાની પુતળીનો પણ સ્પર્શ કરવો નહિ અને તે હાથથી તો શું પરંતુ પગથી પણ સ્પર્શ કરવો નહિ.

બુદ્ધિશાળી બ્રહ્મચારી એ સ્ત્રી પ્રત્યક્ષમૃત્યુરૂપ છે એમ સમજી પોતાનો નાશ કરનાર સ્ત્રીઓનો કોઇ દિવસ સંગ કરવો નહિ જોકે સ્ત્રીનો સંગ કરે તો હાથણીનો સંગ કરનાર

હાથીનેા જેમ બીજા બળવાન હાથીઓ નાશ કરે છે તેમ સ્ત્રીનેા સંગ કરનાર પુરૂષનેા પણ બીજા બળવાન પુરૂષેા નાશ કરે છે.

—ગુરૂદત્તાત્રયજી

૪૭. નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી સામાન્ય મનુષ્ય કરતાં દશગણેા બળવાન હેાય છે.

મારૂં બળ દશ પુરૂષેા જેટલું છે કારણ કે મેં વિષયેચ્છાથી કેાઇ સ્ત્રીને ચુંબન કર્યું નથી કે તેનેા સ્પર્શ પણ કર્યો નથી.

—સેમ્પસન

૪૮. સ્ત્રી સંગનેા ત્યાગ કરવા રૂપી સદ્દગુણ ધારણ કરવાથી નર્કમાંથી તરી જવાય છે.

—હે પંડિતેા ! સ્ત્રી સંગના ક્ષણભંગુર સુખથી વિરામ પામેા અને સ્ત્રી સંગની ઇચ્છા હેાય તેા કરૂણા મૈત્રી તથા પ્રજ્ઞારૂપી વધૂનેા સંગ કરેા કારણકે હારયુક્ત ભારે સ્તન મંડળ કે મણિની મેખલાથી રૂમઝૂમ થતું શ્રેાણીબિંબ કંઈ નરકમાંથી તારનાર નથી.

—ભર્તૃહરી.

૪૯. અદ્દભૂત આશ્ચર્ય હેાવાનાં કારણેા

વાઘણની પેઠે તિરસ્કાર કરતું ઘડપણ પાસેજ રહે છે. શત્રુની પેઠે રેાગેા સર્વદા દેહને પ્રહાર કર્યા કરે છે અને ફુટેલા ઘડામાંથી વહીજતા જળની પેઠે આયુષ્ય નષ્ટ થયે જાય છે તેાપણ મનુષ્ય મદનાધીન થઈ આફત કારક કર્મ કરે જાય છે એ અદ્દ્ભૂત આશ્ચર્ય છે.

—ભર્તૃહરી

૫૦. મૈથુન પર તિરસ્કાર લાવનાર વ્યસન યેાગાભ્યાસ છે.

—યેાગાભ્યાસના વ્યસનથી જેનેા આત્મા અને મન વશ થયેલાં છે અને જે પુણ્યશાળી પુરૂષના આત્માને મનની

અવિચ્છિન્ન મૈત્રી સ્ફુરી રહેલી છે. તે પુરૂષને સ્ત્રીઓનાં ભાષણુ રૂપી અધરોષ્ટના મધનું સુગંધી નિઃશ્વાસવાળાં મુખકમળોનું અને સ્તનના આલિંગન સહિત મૈથુનનું શું પ્રયોજન ?

—ભર્તૃહરિ

૫૧. કામી પુરૂષો સ્ત્રી પાછળ પ્રાણ અને ધન બન્નેનો સાથે સાથે ત્યાગ કરે છે.

શિવ ! શિવ ! બ્રહ્માએ નિર્માણ કરેલી, સ્વભાવથી જ ચપળ, એવી, હરિણુનયની સ્ત્રીઓ, મહાત્માઓને, તથા વિદ્વાનોને પણ મહામોહ ઉપજાવીને ભ્રમમાં નાંખે છે. તો પછી આ જગતમાં રાગ–પ્રીતિથી આકર્ષાયેલ, અને રાત દહાડો, સ્ત્રી વિષે પરાયણુજ રહેનારા કામી પુરૂષો, સ્ત્રીને મેળવવા માટે, પ્રાણની સાથે ધનનો ત્યાગ કરે, એમાં આશ્ચર્ય શું ?

—ભર્તૃહરિ

૫૨. સ્ત્રીના માયાવી શરીરના સંગનો ત્યાગ કરો.

પુરૂષ સુખ મેળવવાની આશાથી સ્ત્રી સંગ કરે છે, પરંતુ તે વીર્યનાશ કરનારા પુરૂષના શરીરની કાંતિનો ક્ષય કરે છે. બળને હરે છે. અત્યંત ભ્રાંતિ ઉત્પન્ન કરે છે. અને તે ભોગ પછી પરિણામે નિરસ થઇ પડે છે. માટે વિવેકી પુરૂષોએ, વિષયોથી દૂર રહેવું, અને માયાવી શરીરને ધારણુ કરનારી નારીથી આકર્ષાઇ બ્રહ્મચર્ય ભંગ કરવો નહિ.

—ભર્તૃહરિ

૫૩. વિષયેન્દ્રિયો વશ કરવા રાખવું પડતું વર્તન.

પુણ્યવાન પુરૂષ ૧. સત્પુરૂષોનો સમાગમ કરીને, ૨. હમેશાં

નિત્ય તથા અનિત્ય વસ્તુનો વિચાર કરીને ૩. અલ્પ ભાષી થઈને ૪. હિતકારક પરિમિત અને પચે તેટલો આહાર કરી મિતાહારી રહીને, ૫. અહંકાર રહિત રહીને ૬. દુ:ખી મનુષ્યો પર દયા કરીને ૭. સુખી મનુષ્યોની સાથે સદા પ્રીતિ કરીને ૮. ઘણું કરીને તપમાં જ સમય વ્યતિત કરીને, અને ૯. નિત્ય પ્રાર્થનાથી, પ્રભુ પ્રિય રહીને, વિષયેન્દ્રિયોને વશ રાખે છે.

—ભર્તૃહરિ

૫૪. કામ સર્વ અનર્થોનું મૂળ છે.

પુરૂષ જાતે વિવેકી હોય છે, અને સ્નેહી બંધુઓ પણ, તેને બહુબહુ ઉપદેશ કરે છે, તો પણ કામને આધીન થઈ જવાથી કર્તવ્ય કર્મનો ત્યાગ કરે છે. અને પોતાનું હિત કરનારાના સદુ-પદેશનો તિરસ્કાર કરે છે. પરંતુ કામના રહિત પુરૂષને, આ જગત વિષે સંસારના ભોગ વિલાસો જોઇને, જરાપણ વિકાર થતો નથી, આ ઉપરથી નિશ્ચય થાય છે કે, સંપૂર્ણ અનર્થનું મૂળ કામજ છે.

—ભર્તૃહરિ

૫૫. કામાતુર પુરૂષોની સદ્‌ગતિ થતી નથી

દેવાદિકોને પણ, જો મહારમણીય એવી હવેલીઓમાં રહેનારો ચંચળ મનની સુંદર લલનાઓની સાથે, ભોગેચ્છા થાય છે, તો, કામાતુર દેવોને પણ, મર્ત્યલોકમાં અવશ્ય જન્મ લેવો પડે છે; તો પછી રતિ વિષય અને શોકાદિકરૂપી મગર મચ્છોથી ભરપૂર સંસાર સિંધુમાં સંપૂર્ણ ડુબી ગયેલા કામાતુર પુરૂષોની તો આ લોકમાં કેમજ સદ્‌ગતિ થાય?

—ભર્તૃહરિ

૫૬. મદનની વિટમ્બણા મરેલાને પણ મારે છે.

સુકાઈ ગયેલો, કાંણો, લંગડો, બુચો, બાંડો, પરૂ વેહતાં વ્રણ-વાળો, હજારો કીડાઓ પડેલા શરીરવાળો, ભૂખથી દુર્બળ થઈ ગયેલો; જીર્ણ અને જેને ગળે, કચરાની હાંડીનો કાંઠલો ભરાઈ રહેલો છે. એવો કુતરો પણ, કુતરી પાછળજ ભમ્યા કરે છે. ખરેખર મદન મરેલાને પણ મારે છે.

—ભર્તૃહરિ

૫૭. તેજ અને પરાક્રમ પીલાઈ જાય છે.

નારી છે નાગણ, વિષ વેલ સમાન;
તેજ પરાક્રમ પીલવા, માંડી છે એ ઘાણ;
કે ગુણવન બાળણ છાણ.

—મુનિ ત્રિભુવન વિજયજી

૫૮. સ્રીસંગ, અકાળ મૃત્યુ આણે છે.

છે વાઘણથી વિકરાળ, આપે મરણ અકાલ.

—મુનિ જશવિજયજી

૫૯. જો મોક્ષ મેળવવો હોય તો, કામ તજો.

મોક્ષ મુક્તિ જો ચહત હો, તજો કામિની કામ;
મનકી ઇચ્છા ભદકર, રટો નિરંતર રામ.

--મહાત્મા કબીર

૬૦. સ્રીસંગથી ધન, વીર્ય, રૂપ અને એકાગ્રતાનો નાશ થાય છે.

ધન વિર્ય ચિતરૂપની, હરિણાક્ષી હરનારી રે;
કામિની સરખી, કો નહિ, ધરતીમાં ધુતારી રે. ૧

જેહવી છે ચંચળ વીજળી, ચંચળ કુંજર કાનો રે;
ચંચળવાન સંધ્યા તણો, ચંચળ પીપળ પાનો રે. ૨
જેહવો રંગ પતંગનો, જેવો વાદળ છાંયો રે;
નેહ ઇસ્યો નારીતણો, જેવી કાયર બાંયો રે. ૩

—મુનિ ત્રિભુવન વિજયજી

૬૧. મદન વિટંબણાથી વિંટાઇ, કાચને બદલે કાંચન આપવાની મુર્ખાઈ કરશો નહિ.

ગોરી ચામડીથી વિટાએલું, અને વસ્ત્રાભૂષણથી ભૂષિત કરેલું સ્ત્રીનું રૂપ જોઇ, હે ભદ્ર તું વિચાર કર. પણ તેમાં પતંગીયાની પેઠે કાંચન આપી કાચ લઈશ નહિ. સ્વાભાવિક રીતે જ, અધિક અશુચિથી ભરેલા અને અનેક દ્વારથી, અશુચિનેવહન કરતી ચામડીથી મઢેલા, સ્ત્રીના દેહનું અંતઃ સ્વરૂપને વિચારીને તું વિવેકથી તેનો પરિહાર કર.

—જૈનહિતોપદેશ

૬૨. બ્રહ્મચર્ય આનંદી જીવનની જડીબુટી છે.

વીર્ય રક્ષા આનંદી જીવન, અને હર્ષપ્રદ આરોગ્યનું ઉત્પત્તિ સ્થાન છે.

ડો. લોરેન્ઝો

૬૩. મંગળકર અને કષ્ટહર બ્રહ્મચર્ય વ્રતના પાલન વિના જપ, તપ, આદી સર્વ ક્રિયાઓ વાંઝીયા વૃક્ષની માફક ફળ આપતી નથી.

કષ્ટ હરણ, મંગલકરણ વિમલ સકળ વ્રતવર્ય
બ્રહ્મચર્ય આરાધતાં વરીયે શિવ ઐશ્વર્ય

દાન જ્ઞાન, તપ, જપ, દયા, નિખિલ ક્રિયા વ્રત નેમ
બ્રહ્મવિના શિવનવદીયે ફળ અવશેકી જેમ
એક બ્રહ્મઆરાધતાં જેમ સબિ આરાધીત થાય
ભાખે દશમાઅંગમાં જગદીશ્વર જીનરાય

—શ્રી વિન્ય માણિક્ય સિંહસૂરી.

૬૪. મૈથુન મોહ્યા માનવી, અપરંપાર આપદા ભોગવી પોતાનાં સફળ સુકૃતનો નાશ કરે છે.

મૈથુન મોહ્યા માનવી, વાહ્યા ત્રિવિધ વિકાર
ભટકે ભીમ ભવાટવી, આપદ લહે અપરંપાર ૧.
સંયમ, તપને શીલનું મૈથુન વિઘ્ન મહંત.
દર્શન ચારિત્ર મોહનો, હેતુકરે, અરિહંત. ૨.
કમનીયરૂપ કાંતિ કલા, શ્રુત શરીર શક્તિ સમવાય;
નાસે નિધુવન સેવતાં, વળી સુકૃત સકળ ક્ષય થાય ૩.

(સુંદર)—શ્રી વિજય માણિકય સિંહસૂરી

૬૫. મોક્ષમાર્ગવાહક બ્રહ્મચર્યવ્રત સમસ્ત વ્રતનો સરદાર હોવાથી નર, નારીને નિત્ય પાળવા યોગ્ય છે.

સર્વ ધર્મમાં સાર બ્રહ્મ છે, સર્વ ધર્મમાં સાર,
રૂચિર નિયમ તપરત્ન, ભર્યાનો એજ એક આધાર.
નિશંકી, નિર્ભય, નિરૂપાધી, પરમ નિવૃતિ અગાર ૧,
દુર્ગતિમાર્ગ નિરોધક દર્શક, સુગતિમાર્ગ શ્રીકાર,
અમલ ક્ષમાદિ ગુણોનો આશ્રય, સમસ્ત વ્રત સરદાર,
તેજસ્વી લોકોત્તમ તારક, વારક વિપદા વાર ૩,
ધર્મવૃક્ષનો સ્કંધ બ્રહ્મ છે, ધર્મ સરોવર પાળ
ધર્મનગર પ્રાસાદ અતિ દઢ, અરરિ પરિઘઉદાર ૪.

જીનમાણુક ગણધર એમજલ્પે, દશમ અંગ મોઝાર
મોક્ષ માર્ગ છે, બ્રહ્મ મનોહર, નિત પાળો નર નાર ૫.

૬૬. જન્માંતરેાથી સેવેલું મૈથુન સદૈવ આધિ અને વ્યાધિદાતા છે :—

ચરણુ કરણુ જીવિત હરણુ, પ્રબલ પ્રમાદનું મૂળ;
આપે આધિવ્યાધિને, ધર્મ કરે સબ ધૂળ. ૧.
કાયર કુ પુરૂષ સેવીયું, સજ્જ વર્જ્યસદાય,
સૂરિમાણેક કહે, છોડીયે ચિરપરિચિતએ દુઃખદાય. ૨.
—શ્રી વિજય માણિક્ય સિંહસૂરિ

૬૭. અવગુણુધામ અબળા, વેગે વિનાશ કરતી હોવાથી તેના પાસમાં, પડશેા નહિઃ—

નારી કાળી નાગિણી, વિષમ વિષય વિષ વાસ;
જે અંતર જીવિતનેા, વેગે કરે વિનાશ ૧.
દીલ હરે દર્શનથકી, સ્પર્શનથી બલસાર;
વીર્ય હરે સંગમ વડે, નિશ્ચેરાક્ષસી નાર. ૨.
અતિશય વિષમય ગુણ, ઉપરથી અભિરામ;
ગુંજાફળ[ચણોઠી]સરખી ગણી. અબળા અવગુણ ધામ; ૩.
કાંતા કાંચન સૂત્રથી, વિંટયું વિશ્વ અશેષ.
તે બંન્ને જે દૂર તજે, પરખેા તે પરમેશ. ૪
—શ્રી વિજયમાણિકયસૂરિ

૬૮. ભામાની સંગત ભૂંડી કરાવે છે કરણી કુડીઃ—

ભાઈ તજો ભામાની સંગત ભૂંડી, કરણી કરાવશે કૂડી ૧.
બાહિર દષ્ટિએ જાતાં બાલિશને, રામા લાગે છે રૂડી. ૨.
જ્ઞાન દષ્ટિએ લાગે જ્ઞાનીને, મહામળ મૂતરની કૂંડી. ૩.
ભામીની કેરી સંગત કરતાં, આપદ પામશેા ઉંડી. ૪.
વીર્ય વિભૂતિ ખેાશેાને વાગશે, દેશમાં અપયશ ડૂડી. ૫.

૬૯. પર્વતના શીખર પરથી પડીને, અથવા પૃથ્વીમાં પેશીને મરવું સારૂં પણ બ્રહ્મચર્ય ભંગ કરવો સારો નથીઃ—

પર્વત શિખરથી પડી, હરી મૂખ ઘાલી હાથ.
વસુ પેશી મરવું ભલું, કરવો નહિ શીલ ઘાત. ૧.
માછી જે આ જન્મથી, બાંધે પાપ અમાપ;
આઠ ગણું છે એહથી, વ્રત ભાંગ્યાનું પાપ. ૨.
શીલ વિના નવ સંભવે, વ્રતપચ્ચ ખાણ વિશેષ;
શીલ સર્વ વ્રત મૂળ છે, જલ્પે એમ જિનેષ. ૩.
શરીરથી પણ સાચવે, શીલ અખંડિત જેહ;
બ્રહ્મ લોકમાં ઉપજે, શુદ્ધ મન પણ તેહ. ૪.
ચૈત્ય કરાવે કનકમાં, દીયે કોટી દીનારઃ
લાભ અધિક તેથી લહે, શુદ્ધ શીલ ધર નાર. ૫
તે માટે ભાવી જન તમે, ધરજો નિર્મળ શીલ;
તરજો આ ભવ તોય ધી વરજો અવિચલ લીલ. ૬

—શ્રી વિજયમાણિક્યસિંહસૂરિ

૭૦ મહાન નૃપતિઓને પણ મૈથુનાસક્તિએ મોટી આફતમાં નાંખેલ હોવાથી એ વિનાશકારક પશુક્રિયા પરિહરોઃ—

મૈથુનમાં શું મુઝો રે, જુઓ તમે જાગી જરી,
પુરશોતમને પૂજો રે, કલાકેલી દૂર કરી રે.
ચતુરાઈથી, ચિતમાં ચેતો, મૈથુનમાં નથી માલ;
આખર ખતા ખાશો એથી, હોશે ભૂંડા હાલ,
પૂરા મન પસ્તાશોરે, રોશો આંખે આંસુ ભરી;
શીલ ભંગ ધન, સ્વજન શરીરનો વેગે કરે વિનાશ
પશુ ક્રિયા સેવનથી, પ્રાણી, જાએ નરકની નિવાસ

ચોરાસી લખ ચૌટેરે. ફેરા ફરે, ફરી ફરી,
દશકંદર દૂર્યોધન, કીચક પદ્મનાભ ભૂપાળ મૈથુન ૨.
ઇત્યાદિક મૈથુન ઇચ્છાથી, વરીયા, વિપદ વીશાળ;
ટેવ બુરી, એ ટાળો રે. ધરમની બુદ્ધિ ધરી મૈથુન. ૩.
ચારિત્ર પણ ક્ષણમાં ચુકે, શમ, દમ, સંયમ સાર;
મહાકર્મ બાંધી મૈથુનથી, દેખે દુર્ગતિ દ્વાર.
મૈથુન, દૂષણ મોટું રે, દૂર રહેજો એથી ડરી. મૈ. ૪.
વધ બંધનને મારણથી પણ, મૈથુન દુષ્ટ વિધાત,
પ્રશ્ન વ્યાકરણમાંહિ પ્રકાશે, જીન માણેક જગતાત,
મૈથુનમાં ન મુઝેરે, તે તો, ભવ જાય તરી, મૈ. ૫.

—શ્રી વિજય માણિક્યસિંહ સૂરી

૭૧. મૈથુનમાં મોહેલો મૂઢ પુરૂષ અસંખ્ય જીવોનો
ઘાતક છે.

અબ્રહ્મ સેવી આતમા, અર્જે પાપ અમાપ;
ભૂરી ભવમંડળ ભમે સહ તો દુઃખ સંતાપ. ૧.
મહા અસંયમ મૈથુન નિષ્ઠુર કર્મ નિદાન;
ભાખે ભગવતિ સૂત્રમાં, વર્ધમાન ભગવાન. ૨.
વામા વિષય વિલાસથી, મૈથુન સંજ્ઞા રૂઢ;
સૂક્ષ્મ નવ લખ જીવને, મારે મોહે મૂઢ. ૩.
રામાયોનિમાં રહે, જે બે ઇન્દ્રિય જીવ;
લઘુ એક બે ત્રણ ગુરૂ, તે નવ લાખ સદૈવ. ૪.
ગર્ભજ જીવ નવલાખ ગણ્યા, મહિલા યોનિમાંહિ;
અસંખ્યાત વળી ઉપજે, ચવે સંમૂર્છિત ત્યાંહિ. ૫.

સ્ત્રી પુરૂષ સંબંધથી, હોવે તેનો ઘાત;
નલિકાગત રુતતાપિતા, લોહ શલાકા જ્ઞાત, ૬.
અસંખ્યાત પંચેદ્રિયા, મનુષ્ય સંમૂર્ચ્છિત જાત
સ્ત્રી નર યોગે ઉપજે, પન્નવણામાં ખ્યાત. ૭.
તે માટે મૈથુન તજો, સજો શીલાલંકાર;
ભજો સદા ભગવંતને વજો અમૃત આગાર. ૮.

શ્રી વિજય માણિક્યસિંહ સૂરી

૭૨. ત્રૈલોકય ચિંતામણિ બ્રહ્મચર્ય વ્રત ભંગ કરનાર સર્વ પ્રકારની આપત્તિ અને અપકીર્તિ સાથે મૈત્રી કરે છે.

જે પ્રાણિઓએ, ત્રણે ભૂવનના ચિંતામણી, સદૃશ પોતાના શીલનો લોપ કર્યો છે. તેણે જગતમાં અપકીર્તિનો પ્રસાર કર્યો છે, પોતાના ગામને કાળો ડાઘ લગાવ્યો છે, ચારિત્રને તિલાંજલી દીધી છે. ગુણસમૂહ રૂપ શાંતિમાં અગ્નિ પ્રગટાવી છે. સર્વે પ્રકારની આપત્તિ સાથે મૈત્રી કરી છે. અને મોક્ષ દ્વાર બંધ કરી નર્ક દ્વાર ઉઘાડયું છે.

—સુભાષિત રત્ન ભાણ્ડાગાર

૭૩. દુર્ગતિ દુઃખ અને દુભાગ્ય દાહક શીયળ શણગાર સજવો જોઇએ.

પ્રાણીઓને શીલ, કુળનો ઉદય કરનારૂં, શરીરને ભુષણરૂપ, પવિત્ર કરનારૂં, વિપત્તિ અને ભય હરનાર, દુર્ગતિ અને દુઃખનો નાશ કરનાર, દુર્ભાગ્યાદિ કંદનો દહન કરનાર, પ્રાર્થના કરી, પ્રભુ કૃપાથી પ્રાપ્ત કરેલ ચિંતામણી સરખું વ્યાઘ્ર સર્પ, જળ, અને અનળના ઉપસર્ગને શમન કરનાર, અને મોક્ષ આપનાર છે.

—સુભાષિત રત્ન ભાણ્ડાગાર

૭૪. સ્ત્રીના સહવાસથી પણ દુર્જય કામાસક્તિ ઉદ્ભવે છે.

ચેતો ! ચિતે બ્રહ્મચારી, બુરી છે એ નારી કટારી,
નાંખ્યા લાખોને મારી, બુરી છે એ નારી કટારી.
શસ્ત્રના કરતાં લાખો, ગણી છે ભય-
કરનારી ભારી–બાવાજી;

જખમ રૂઝાતો નથી જરી એનો, જાયે હકિમો હારી
અલગ રહેજો અહોનિશ એથી, અંતરે વાત ઉતારી
સાધુપણું સળગાવોમાં શાણા, ધુળ જટામાં
ધારી—

૭૫. શીલ ધર્મ, સર્વ ધર્મનો શણગાર છે.

શીલ કુળનું આભરણ છે, ઉત્તમ સૌંદર્ય તે બ્રહ્મચર્ય છે. શીલ પાલન એજ પાંડિત્ય છે, અને નિરૂપમ ધર્મ તે પણ શીલ ધર્મ છે.

—સુભાષિત રત્ન ભાણ્ડાગાર

૭૬. અખિલ આયુષ્યમાં ઉપાર્જીત કરેલ પુણ્ય કર્મોનો ક્ષય, બ્રહ્મચર્ય ભંગથી થતો હોવાથી, વિષય વિકાર વિદારો.

વિષય વિકાર વિદારોરે, વિમલાત્મ સ્વરૂપ વિચારો રે જીનરાજ ચજો. એ આંકણી.

વિષસમ વસમી વિષય વાસના, દારૂણ દુઃખ દેનાર;
ઉંડા ભવ કુપમાં ઉતારી, કરશે ખુબ ખુવાર;
ઉગરવાનો નહિ આરો રે– વિષય ॥૧॥

જમણુ મધુર, વિષ મિશ્રિત જમતાં, ઉપજે
સ્વાદ અપાર.
પણુ તે પ્રાણુતણેા પાછળથી, શીઘ્ર કરે સંહાર,
એમાં નહિ અલ્પ ઉધારેા રે- વિષય ॥૨॥

વિષય વિકાર વિલસતાં વલ્લભ, લાગે તેમ લગાર;
પણુ તે ભવશત પરંપરામાં, દુરંત દુઃખ દાતાર;
હાં હાં ! નર ભર શું હારેા રે- વિષય ॥૩॥

જરના લેાભે, જેમ ન જાણે, ચર્મગંધ ચમાર
વિષયાશી જીવ તેમ વિષયમાં, નગણે દુઃખ ગમાર
માઠેા એ મેાહ મુઝારેા રે- વિષય ॥૪॥

આખી વયે ઉપાર્જીત ઉત્તમ, સંયમ તપ જપ સાર
કામ વિષયનું સેવન કરતાં, ક્ષણુમાં થાયે ક્ષાર
સૂર માણેક વચન સ્વિકારેા રે- વિષય ॥૫॥

૭૭. અસંખ્ય વ્યાધિએા, અને અકથનીય દુઃખેાને આમંત્રણ કરનાર વીર્ય નાશ જેવું એકે દુષ્કૃત્ય નથી.

જનન ક્રિયાનેા સદ્‌ઉપયેાગ, મનુષ્યના ચેાગ્ય વિકાસ માટે અત્યંત આવશ્યક છે. પેાતાની જીવન શક્તિનેા સત્વર નાશ કરવા માટે, કિંવાતેા વિલક્ષણુ અશક્તિએા કે અસંખ્ય વ્યાધિએા વ્હેારવા માટે તેમજ અકાલિક ઉત્તરાવસ્થા અને દુઃખદાયી જરાવસ્થાને આમંત્રણુ આપવા માટે, પ્રજોત્પતિ સિવાય, અન્ય હેતુથી વીર્યનેા દુરૂપયેાગ કરવા જેવેા એકે નિશ્ચિત માર્ગ નથી.

—ડૉ. ટ્રોલ એમ. ડી.

૭૮. વીર્ય એ પ્રાણતત્વ છે.

વીર્યમાં ઘણું જ અગત્યનું પ્રાણદાયક તત્વ રહેલું છે. મગજને પોષણ આપવા માટે અને શરીરને કઠણ અને સશક્ત કરવાનું તે અમોઘશસ્ત્ર છે.

—મીસીસ ડમ્ફી

૭૯. કોઇપણ પ્રકારે વીર્યસ્ત્રાવ ન થાય તો શરીરમાં આ સત્વનું શોષણ થઇ માનસિક અને શારીરિક વિકાસમાં, અત્યંત સહાય મળે છે.

વાચક વર્ગના મન પર, હું ઠસાવવા માગું છું કે, મનુષ્ય શરીરનો સંપૂર્ણ વિકાસ, વીર્યના શરીરમાં સંચય ઉપર અવલંબીને રહેલ છે. જ્યારે સ્ત્રી સંગથી, તેનો પાત કરવામાં આવતો નથી તો તેનું શરીરમાં શોષણ થાય છે. અને મનુષ્ય શરીરની વૃદ્ધિ કરવામાં તેમજ તેને સશક્ત બનાવવામાં, સહાય કરે છે. ક્ષણ ભંગુર સુખ માટે આ અગત્યના પ્રાણતત્વનો નાશ કરવો, એના જેવું એકે પણ આત્મઘાતી કૃત્ય નથી. શરીરનો સંપૂર્ણ વિકાસ થાય ત્યાં સુધી, દરેક મનુષ્યનું બ્રહ્મચર્ય પાલન કર્તવ્ય છે.

—ડૉ. બાલફૂર એમ. ડી.

૮૦. સર્વપ્રકારના માનસિક અને જ્ઞાનતંતુઓના રોગોનો ઉત્પાદક પિતા વીર્યનાશ છે.

વિષય વાસનાઓ, અને તેની તૃપ્તિ, તમામ પ્રકારના માનસિક અને જનનેન્દ્રિયને લગતા રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. જ્ઞાનતંતુઓની નિર્બળતા અને તેમનો ક્ષય બ્રહ્મચર્ય ભંગ થયા શિવાય, થઈ શકતો નથી.

—ડૉ. લોરેન્ઝો

૮૧. શરીરમાં સંચય કરેલ પ્રાણદાયક તત્વ વીર્ય શરીર સંરક્ષક છે. તેમજ રોગ સામેનું બખતર હોઇ મોક્ષ દાયક છે.

વીર્ય નવોજીવ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. આમ હોવાથી સ્ત્રીસંગ વડે તેને ઉત્પત્તિ સ્થાનમાંથી નીચે નહિ પાડી નાંખતાં તેનો શરીરમાં સંચય કરવામાં આવે ત્યારે, તે જીવનનું રક્ષણ કરવાની સ્થાયી શક્તિ પણ, ધરાવતું હોવું જોઇએ. આ પ્રાણ અને આરોગ્ય દાયક તત્વને, વિષયી વિચારો અને કૃત્યોથી ભ્રષ્ટ કરવામાં આવતું નથી, ત્યારે તે મનુષ્ય શરીરપર આક્રમણ કરતા તમામ રોગો સામે બખતર બને છે. એટલું જ નહિ; પરંતુ મોક્ષ દાયક થાય છે.

—ડૉ. લોરેન્ઝો

૮૨. બ્રહ્મચર્ય વ્રતના નિયમોના પાલનથી, જીવનખર્ચ ઓછું થતું હોવાથી, મનુષ્ય સ્વાતંત્રતા પેદા કરી શકે છે. અને તેનું બ્રહ્મચારી જીવન ચિંતારહિત હોવાથી તે, પરદુઃખ-ભંજન પણ થઈ શકે છે.

સંસારસાગર તરવા માટે પ્રથમ પગથીયું બ્રહ્મચર્ય છે. બ્રહ્મ-ચર્ય પાલન માટેનાં આવશ્યક કર્મો જેવાં કે—**આહાર તથા વસ્ત્રમાં અલ્પતા અને પાન, ચા, તંબાકુ, બીડી, છીંકણી, દારૂ, નાટક, સીનેમા વિગેરે બ્રહ્મચર્યઘાતક અને ક્ષણજીવી મોજ-શોખની વસ્તુઓના ત્યાગથી** આખી દુનીયાને ડરાવતો ખર્ચની કરકસરનો પ્રશ્ન ઉકલી જાય છે. બ્રહ્મચર્યથી પ્રાપ્ત **થતા અનુપમ**

આરોગ્ય અને શુદ્ધ ચરિતથી બ્રહ્મચારી સંસારદુ:ખો સામે લડવા નિરંતર સુસજિત રહે છે. જીવન કલહમાં જય મેળવે છે અને જનસમાજ માટેના હિતકાર્યો દઢતાથી કરી શકે છે.

—રોમેશચક્રવર્તી

૮૩ પ્રાચીનકાળના બ્રહ્મચર્ય પાલન સમયે થયેલ ભારત ઉત્કર્ષ અને આધુનિક સમયના બ્રહ્મચર્ય ભંગથી, થયેલ અધોગતિનું દિગદર્શન:—

૧. હનુમાન લંકા ગઢ કુદ્યા, સાગર ઓળંગ્યો સ્હેલથી,
બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી, શક્તિ વધુને દઢ બુદ્ધિ;
ક્યાં છે પિતામહ ભિષ્મજી, બ્રહ્મચારીનો ખ્યાલશો,
બ્રહ્મચર્યના એ દાખલા, સજ્જન તમે નિહાળશો;

૨. પ્રાચિન વિદ્યા પાઠતા, બ્રહ્મચર્યને સૌ પાળતા,
ઉમ્મર થતાં પરણાવતા, ને બાળ લગ્નો ખાળતા;
અર્વાચિને છે રામમુર્તિ, કો સમે તે ભાળશો,
બ્રહ્મચર્યના એ દાખલા સજ્જન તમે નિહાળશો;

૩. ઋષિ મુનિ રાજન અરે, બ્રહ્મચર્યથી લાંબુ જીવ્યા,
વસિષ્ઠ વિશ્વામિત્ર, વાલ્મિક ભીમ પાંડવમાં થયા;
એવા થવાને સજ્જનો, શું શું નિયમો પાળશો,
બ્રહ્મચર્યના એ દાખલા, સજ્જન તમે નિહાળશો;

૪. કસરત હતી, કુસ્તી હતી, વ્યાયામ હતા સૌ પ્રાચીને,
તેમાં ઉણપ નજરે પડે, દુ:ખી દશા અર્વાચીને;
જો હાલમાં ક્ષીણતા વધી, આ બાળકોમાં આળશી,
બ્રહ્મચર્યના દાખલા, સજ્જન તમે નિહાળશો;

૫. બ્રહ્મચર્ય પાળશો પ્રેમથીને, બાળ લગ્ન અટકાવશો,
એ દાખલો ગાંધી તણો, લઈ દેશને દીપાવશો;
કુદરત અનુકુળ છે હજુ, જો કામ કરશો, ફાવશો,
બ્રહ્મચર્યનો એક દાખલો, સજ્જન સૌ અજમાવશો;

૮૪ બ્રહ્મચર્યના બલીદાનથી, સર્વ પ્રકારે અધોગતિ થઈ, જીવન નકામું બને છેઃ—

કહેતા સહુ કલિ કાળ આવ્યો, લોક અલ્પાયુ થયા;
બ્રહ્મચર્યના બલિદાનથી, રસકસ શરીરના વહી ગયા. ૧.

બાળા છતાં વળિ બાર વરશે, બાળની માતા બને
એ બાલનિ માતા થતાં, મુડદાલ જેવી હાલત બને. ૨.

એ જાણતાં જોતાં છતાં, પણ આંખ કોઈની ના ખુલે
બ્રહ્મચર્યના બલિદાનથી, જીવન ગુમાવે વણ મુલે. ૩.

ભડ ભિષ્મને બલી ભીમ જેવા, આ ભુમિમાંહિ થયા;
વીર હાકથી વિકાલ જે તે, સિંહને થથરાવતા. ૪,

તેજ માતાના તનુજ, બિલ્લી થકી બીહતાં ફરે;
બ્રહ્મચર્યનાં બલિદાનથી, બલહીન થઈને શું કરે. ૪.

વૈદો વધ્યા તેમ દુખ દરદો, દિન દિન વધતાં જતાં;
આરોગ્ય મેળવવા નિશદિન, સહુ વલખાં મારતા. ૬.

વૈદું વિદેશી બહુ વધ્યું, પણે દૈવી દૈવત ક્યાં ગયું;
બ્રહ્મચર્યના બલીદાનથી. કંઈ વીરતામાં નવ રહ્યું. ૭.

યૌવન છતાં ફીક્કાં વદન, લોચર નહીં રાતાં દીસે;
ઉંદર સમા બીકણુ પરાધિન, બાયલા પણું તો આવીયું. ૮
બ્રહ્મચર્યના બલિદાનથી, મરદાઈ તત્વ ગુમાવીયું.

જે ક્ષુદ્રજીવ આ જગતણું જન પાપ છુપાં આદરે
ને સાટે ધુળ લઈ, રિબાઇ કમોતે મરે.
હે નાથ અમ અંતર તણા, ઉદ્ગાર આપ સ્વિકારજો.
બ્રહ્મચર્યનું રક્ષણ થવા. સહુને સુબુદ્ધિ આપજો;

૮૫ બ્રહ્મચારી દેવ છે:—

उर्द्धरेता भवेद् यस्तु देवः ॥

જે પોતાનું વીર્ય નીચે જવા ન દેતાં શરીરમાં શોષણ કરાવી ઉપર ચઢાવી ઉદ્ધરેતા થાય છે, તે દેવ જેવો પરાક્રમી બને છે.

૮૬ બ્રહ્મચર્ય પાલનથી, બુદ્ધિ અને પ્રકૃતિ ઉપર વારસામાં ઉતરેલી પ્રવૃત્તિઓ જેટલી જ, પ્રબળ અસર થાય છે.

જેવી રીતે છોડ જમીન અને પ્રકાશ સિવાય ઉછરી શકતો નથી, તેવીજ રીતે, વીર્યરક્ષાને અભાવે, મનુષ્યની પ્રગતિ થતી નથી. બ્રહ્મચર્ય, જીવનને પોષણ અને આરોગ્ય આપે છે. તે મનુષ્યનું ચારિત્ર ઘડીને અટકતું નથી પણ, તેની પ્રકૃતિ, અને બુદ્ધિ પર વારસામાં ઉતરેલી પ્રવૃત્તિઓ જેટલી જ પ્રબળ અસર કરે છે. યોગ્ય સમયે તેનો અંતરઆત્મા જાગૃત થાય છે, તેનું ચારિત્ર ઘડાય છે અને દુનિયાનાં કાર્યો માટે તેને તૈયાર અને પાકટ કરે છે.

રોમેશચક્રવર્તિ—

૮૭. વીર્યના દુરૂપયોગ જેવું એકે દાંપત્ય પ્રેમઘાતક કાર્ય નથી.

લગ્નાવસ્થામાં વીર્યનો દુરૂપયોગ કરવાથી પતિપત્ની વચ્ચેનો પ્રેમ ઉત્તરોત્તર શીથીલ થઈ સંસાર દુખરૂપ બનાવે છે.

ડૉ. ગાઉલ્ડએમંડી.

૮૮ ઇંદ્રે મહર્ષિઓને દુ:ખઘાતક બ્રહ્મચર્યનો જનસમાજમાં પ્રચાર કરવા આપેલો ઉપદેશ—

ભ્રગુ, અંગીરા, અત્રી, વશિષ્ટ, કશ્યપ, અગસ્ત્ય, પુલસ્ત્યુ, વામદેવ અગ્નિ, ગૌતમ આદિ મહર્ષિઓને, ઇંદ્રે એક વખત ઉપદેશ કર્યો કે તપોધન ઋષિયો ! સર્વ મનુષ્યોને માટે સૌથી મુખ્ય પુણ્ય તમ અર્થાત, સર્વ પુણ્યથી પણ ઉત્તમ પુણ્યવાળું બ્રહ્મચર્ય છે. આયુષ્યને આપવાવાળું, વૃદ્ધાવસ્થા આવતી અટકાવવાવાળું રોગોનો નાશ કરવાવાળું, મુખની કાંતીને તેજસ્વી બનાવવાવાળું મૃત્યુથી દુર કરનારૂ, કલ્યાણકારી, શરીરની રક્ષા કરનાર, અને મનને સદા આનંદમાં રાખનાર, એવું એક માત્ર બ્રહ્મચર્ય જ છે. તેને હે ઋષિઓ શ્રવણ કરી ધારણ કરો, તથા સનાતન બ્રહ્મચર્યનો પ્રજા સુખ માટે સંસારમાં પ્રચાર કરો.

૮૯. બ્રહ્મચર્યના જેવું આયુષ્યવર્ધક એકે રસાયન નથી.

વૈખાનસ, અને વાલખિલ્યે પ્રાચીન તપસ્યાધામ બ્રહ્મચર્યરૂપ રસાયન સેવી અત્યંત દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરેલું હતું, માટે આયુષ્યની વૃદ્ધિની કામનાવાળા પુરૂષોએ આ બ્રહ્મચર્યરૂપ રસાયનનું, સેવન કરવું જોઈએ.

—ચરક

૯૦. યુદ્ધમાં, બ્રહ્મચારીયોની અલ્પ સંખ્યા, મોટી સેના ઉપર વિજય મેળવે છે.

"ઇન્દ્રિય સંયમ આદરી બ્રહ્મચર્ય પાળી, બળવાન અને વીર્યવાન બનો." આ ગુરૂ ગોવિંદસિંહની આજ્ઞા લોકોએ પાળવાથી મુગલના મોટા સૈન્યને પરાજીત કરી તેમની સહાય માગવા મુગલોને તેમણે ફરજ પાડી હતી.

—શીખગુરૂગોવિંદસિંહ

૯૧. યોગી સ્ત્રીસંગથી શીઘ્ર રોગી થઈ, મરણ પામે છે.

યોગીએ, કદી પણ સ્ત્રી સંગ કરવો નહિ. કદી જો સ્ત્રી સંગ કરે તો, રોગી થઈ, શીઘ્ર મરણ પામે.

—સમાધિ સિદ્ધ હઠયોગી હરિદાસજી.

૯૨. બ્રહ્મચર્ય પાલનથી, મનુષ્યની દૈવી શક્તિ વૃદ્ધિ પામે છે.

શરીરમાં વીર્યના સંચય અને શોષણથી, મનુષ્યની દૈવી શક્તિમાં અદ્‌ભુત વૃદ્ધિ થાય છે.

- ડો. ગોલ્ડ. એમ. ડી.

૯૩. વીર્યના દુરૂપયોગથી માણસ, ૩૦ થી ૪૦ ટકા નકામો થઈ જાય છે.

જનસમાજનો મોટો ભાગ, વિષયવાસનાને આધીન થઈ વીર્ય રૂપી પ્રાણરક્ષક તત્વનો દુરૂપયોગ કરતો હોવાથી, તેની કાર્યશક્તિ, ૩૦ થી ૪૦ ટકા ઓછી થાય છે.

—બરનાર્ડ મેકફેડન

૯૪. વીર્યરક્ષા, શરીરમાં ક્ષીણતા આવવા દેતી ન હોવાથી બ્રહ્મચારી હંમેશ યુવાન રહે છે.

પ્રજોત્પાદક તત્વ–વીર્યમાં–જીવનશક્તિનો આશ્ચર્યકારક સમૂહ રહેલો હોવાથી, તેની રક્ષાથી, શરીર ક્ષીણ થતું નથી. જ્યારે આ તત્વનું શરીરમાં શોષણ થાય છે, ત્યારે જીવનશક્તિમાં વૃદ્ધિ થઈ, આરોગ્ય સુધરે છે, આંખો તેજસ્વી થાય છે, ચાલ, સ્થીતિ સ્થાપક

બને છે, શરીર યુવાવસ્થાનો દેખાવ દે છે, અને સ્ત્રી અને પુરૂષ વ્યક્તિ સ્વાતંત્ર્ય મેળવે છે.

ડૉ. લેટસન એમ. ડી.

૯૫. વીર્યના દુરૂપયેાગથી, તમામ પ્રકારના રોગો ઉદ્દભવે છે.

જનનેન્દ્રિય અને પચનેન્દ્રિયના, બિગાડ સહગામી હોય છે. કારણકે, આ અવયવોનો, એક બીજા સાથે, નીકટનો સંબંધ છે. સર્વ રોગોની ઉત્પત્તિ, પચનેન્દ્રિયના બિગાડથી જ, શરૂ થતી હોવાથી, વીર્યનો દુરૂપયોગ, આ રીતે સર્વ રોગનું મૂળ છે.

ડા. કીલોગ એમ. ડી.

૯૬. વ્યાપારીક દૃષ્ટિથી પણ, વીર્યનો વ્યય વિનાશકારક છે.

મનુષ્યોના મગજમાં ઠસાવવું જોઈએ કે, વિષયવાસના તૃપ્તિની, અલ્પજીવી ક્ષણોના ક્ષણભંગુર આનંદ પ્રાપ્તિ માટે, તેમને ઘણી ભારે, અને સ્થાયી શિક્ષા ભોગવવી પડે છે. જો અન્ય પ્રમાણોથી, તેમના મનનું સમાધાન ન થતું હોય તો,–તેમને વ્યાપારિક દૃષ્ટિથી, વીર્ય-રક્ષાનું મહત્વ સમજાવવું જોઈએ. પોતાના આરોગ્યનું ભંડોળ શૈાર્ય, અને મનુષ્યજીવનને વ્યવહાર કાર્યોમાં વિજય અપાવનાર, જે કંઈ મૂલ્યવાન પદાર્થ છે, તેનો સ્ત્રીસંગથી વ્યય થઈ જાય છે. અને તેનો જરાપણ બદલો મળતો નથી. આ સત્ય હકીકત ધ્યાનમાં આવતાં, પોતાના અમૂલ્ય જીવનનાં ઉત્તમોત્તમ વર્ષો, તેમજ કિંમતી દ્રવ્યનો દુરૂપયોગ કરતાં, અનેક મનુષ્યો અવશ્ય અટકશે.

--ડા. લોરેન્ઝો એમ. ડી.

૯૭. વીરોની પંક્તિમાં ગણાવવું હોય તો,-વીર્ય-રક્ષા કરો.

સ્મરણ શક્તિને વધારવી હોય, ચિત્તની ચંચળતા દૂર કરવી હોય, ઉત્તમ સંતત્તિ પ્રાપ્તિ કરવી હોય, વીરોની પંક્તિમાં ગણાવવું હોય, અને યાવત્ મોક્ષ સુખ મેળવવું હોય તો– નીરંતર વીર્યરક્ષા કરો.

—શ્રી વિનય ધર્મસૂરિ

૯૮. ત્રીસ વર્ષના થાઓ ત્યાં સુધી તમારા વીર્યના એક પણ ટીપાનો પાત થવા દેશો નહિ.

વીર્ય હાડકાંને મજ્જા સમાન છે, ભેજાંના માટે ખોરાક છે, સાંધાને માટે તેલ છે, શ્વાસને મીઠાશ આપે છે અને જો તમારામાં મનુષ્યત્વ હોય અને યોગ્ય લક્ષણો ધરાવવા ઈચ્છા હોય તો, જ્યાં સુધી પૂરા ત્રીસ વર્ષના થાઓ નહિ, ત્યાં સુધી આ પ્રાણુતત્વનું ટીપું પણ બગાડશો નહિ. ત્રીસ વર્ષની ઉંમર પછી, લગ્નની પવિત્ર ગાંઠમાં જોડાયા પછી પણ, કેવળ પ્રજોત્પત્તિ કરવાના હેતુથી જ, વીર્યનો ઉપયોગ થવો જોઈએ. લગ્નનો હેતુ, કેવળ વિષયવાસનાની તૃપ્તિ નથી, પરંતુ, પરસ્પર પ્રેમ, નિત્ય સહવાસ, અને સદાચારી સંતતિની ઊત્પત્તિ, એ લગ્ન બંધનના પ્રાધાન્ય હેતુઓ છે.

ડો. કાઉ. એન. એમ. ડી.

૯૯. બ્રહ્મચર્ય ઘાતક, માછલાં વિનાનાં સરોવરમાં રહેનાર બગલાની પેઠે નાશ પામે છે.

જે મનુષ્યોએ, બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું નથી. અથવા યુવાવસ્થામાં, ધન સંચય કર્યો નથી, તેઓ માછલાં વિનાના સરોવરમાં રહેનાર, વૃદ્ધ બગલાની પેઠે નાશ પામે છે.

—બુદ્ધ ભગવાન

૧૦૦. શોણિતના સારાંશ વીર્યનું શોષણ થવાથી થતા લાભ અને તેના પતનથી થતી શારીરિક અધોગતિ

ચિકિત્સા શાસ્ત્ર અને શારીરિક વિજ્ઞાનશાસ્ત્રના મીમાંસકો કહે છે કે–શોણિતનો સારાંશ જે વીર્ય તે જ નરનારીની જનનેન્દ્રિયોની શક્તિનું મૂળ ઉત્પાદાન કારણ છે. જેનું જીવન પવિત્ર અને નિયમિત હોય. એટલે કે જે સ્વેચ્છાચારી અને વ્યભિચારી ન હોય, તેના શોણિતના સારાંશરૂપ વીર્યનું શરીરમાં શોષણ થાય છે. તે વિર્યનું રક્ત પ્રવાહમાં મિશ્રણ થઈ મનુષ્યના મસ્તિષ્ક સ્નાયુ અને માંસપેશીઓ પુષ્ટ બનાવે છે. પરિણામે આ જ વીર્ય મનુષ્યને મનુષ્યત્વ સંપન્ન દઢકાય, તેજસ્વી, ઉદ્યમી, વીર્યવાન અને બળવાન બનાવે છે; પરંતુ, તેજ વીર્યનું શરીરમાં શોષણ ન થાય અને સ્ત્રી–સંગ દ્વારા પતન થાય તો મનુષ્ય હીનવીર્ય, દુર્બળ, ચંચળ મતિ અને અવ્યવસ્થિત ચિત્તવાળો થાય છે, તેની શારીરિક તેમ જ માનસિક શક્તિ નિર્બળ થાય છે. ઈન્દ્રિયો સર્વ વિકૃતિ પામે છે. એટલે કે, ચક્ષુ અને કર્ણેન્દ્રિયોની શક્તિ ઘટવા માંડે છે. સ્નાયુની સ્ફૂર્તિ અને રૂધિરાભિસરણની ગતિ મંદ થાય છે. ધાતુ દૌબલ્ય, મૂર્છા, ઊન્માદ, અને ઘેલછા જેવા ભયંકર અને દુઃખદ વ્યાધિઓને આધીન થઈ અકાળે મૃત્યુ પામે છે.

૧૦૦અ. સ્ત્રી સંગના ત્યાગથી થતો કાળ.

સ્ત્રીસંગ ત્યાગ કરવાથી, શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો પ્રત્યક્ષ વિકાસ થાય છે. અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ત્વરિત થાય છે.

ડૉ. નીકલસન એમ. ડી.

૧૦૧. કામજીત, સંસાર જીતે છે એવો ઇશ્વરનો કોલ છે.

કામવિકાર જીતવો એ મુશ્કેલ છે—અશક્ય નથી; પણ જે કામને જીતે છે તે સંસાર જીતે છે ને તરે છે એવો ઇશ્વરનો કોલ છે; તેથી કામ ઉપર જીત મેળવવી, એ સૌથી કઠણ વસ્તુ છે.

—મહાત્મા ગાંધી

૧૦૨. વિષયા સક્તની સંતતી દુ:ખી જન્મે છે અને જીવતાં સુધી અકથનિય દુ:ખો ભોગવ્યા કરે છે.

કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગાળીને અને વિષયાસક્ત રહીને પ્રજોત્પત્તિ કરવામાં આવે તો દરેક જીવ દુ:ખી જન્મે છે અને જીવતાં સુધી દુ:ખમાંજ ડુબ્યો રેહે ને પાપી પિતાનાં પાપનું પરિણામ તેની પ્રજાને પણ ભોગવવું ગડે છે અતિ અલ્પ સંખ્યામાં જ મનુષ્યો પોતાની સ્વાભાવિક આયુષ્ય મર્યાદા ભોગવી શકે છે ઘણાખરા અનેક કષ્ટદાયી વ્યાધિઓ ભોગવી અકાળે મરણ પામે છે ભર યુવાવસ્થામાં પણ અસંખ્ય મનુષ્યો ક્રમશ મૃત્યુ સમીપ જતા જાય છે આ સર્વ ઉપાધીઓનું મૂળ-વીર્યના થતા નાશમાં રહેલું છે.

—ડો. રૈાશ

૧૦૩. વીર્યનું શરીરમાં શોષણ થવાથી તે નવા પ્રાણીને જન્મ આપવાને બદલે પોતાના શરીરને જ નવું જીવન અર્પણ કરે છે.

વીર્યની અંદર ભારે ઉત્પાદક શક્તિ રહેલી છે અને તે જો કોઇ પણ રીતે શરીરમાં સંચિત કરવામાં આવે તો તેનું બાગ

જીવનના સ્વરૂપમાં પરિવર્તન થઈ શકે છે. અને નવા પ્રાણીને જન્મ આપવાને બદલે પોતાના જ શરીરને નવું જીવન અર્પણ કરે છે. આ તત્વ જો નવયુવકોના અંતરમાં વસી જાય તો તેઓ અનેક પ્રકારની વિપત્તિઓ અને કષ્ટોની પરંપરાથી બચી જાય તે અને શરીર મન બુદ્ધિ તથા ધર્મ એ બધી બાબતોમાં પોતાનું કલ્યાણ સાધી શકે.

ડો. લોરેન્ઝો

૧૦૪. શરીર યંત્ર ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરી શકે તે માટે જેટલી ઘડીયાળને, ગતિ આપનારી કમાનની જરૂર છે, તેટલું જ મનુષ્યને બ્રહ્મચર્ય અગત્યનું છે.

અચિંત્ય એને અદ્દભૂત પરાક્રમો કરવા માટે જોઈતી તમામ અનુપમ શારીરિક અને માનસિક શક્તિ પ્રશંસનીય સદ્ગુણો અને દીર્ઘાયુષ્ય કેવળ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી જ પ્રાપ્ત કરી શકશો તમારા જીવનની બ્રહ્મચર્ય રૂપી ધોરી નસ કાપી નાંખશો તો તમારી શારીરિક તેમજ માનસિક શકિતઓની પાયમાલી થઇ તમે સર્વ પ્રકારનાં દુઃખો અને અધોગતિના ઉંડા ખાડામાં અથડાયા કરશો.

—પ્રો. કશનરાવ

૧૦૫. બ્રહ્મચર્ય ભંગ કરનારને કુદરત જેટલી સખ્ત શિક્ષા કરે છે તેટલી સખ્ત શિક્ષા કુદરતના અન્ય કાયદાના ભંગ કરનારને થતી નથી.

આરોગ્ય શાસ્ત્રને લગતા જે અડગ અને અચળ કાયદાઓ કુદરતે ઘડયા છે તેનો જે મનુષ્ય ઉદ્ધતાઈ ભરેલી બેપરવાઈથી

ભંગ કરે છે તે દરેક ભંગ માટે કુદરતે અવશ્ય શીક્ષા ફરમાવી છે આ તમામ કાયદાઓનું કુદરતે રક્ષણ કરેલું છે ઓ સંગ પ્રજોત્પતિ માટે જ થવો જોઈએ એજ કુદરતનો મુખ્ય કાયદો છે તે કાયદાના ભંગ કરનારને જેટલી સખ્ત ત્રાસદાયક અને ત્વરિત શિક્ષા ભોગવવી પડે છે તેટલી અન્ય કુદરતના કાયદાના ભંગ કરનારને ભોગવવી પડતી નથી.

--ડો. કાઉએન. એમ ડી.

૧૦૬. આપઘાત કરનાર કરતાં પણ વીર્યઘાતી વધારે પાપી અને દુષ્ટ છે.

જેમ ઝેર વીગેરે ઉપાયોથી જીવનનો અકાળે અંત આણુનાર મનુષ્ય આત્મઘાતી કહેવાય છે તેમ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરી અલ્પાયુષ્યી થનાર માણુસ આત્મઘાતી કહી શકાય આપઘાત કરનાર પોતે જ મરે છે પરંતુ વીર્યનો દુરૂપયોગ કરનાર પોતે નિર્બળ બને છે એટલુંજ નહિ પરંતુ તેની ભાવી સંતતિ પણ નિર્બળ અને રોગગ્રસ્ત બનાવે છે.

૧૦૭. એકવાર પણ વિષયતૃપ્તિ કર્યાથી જીવાત્મા મટીને કામદાસ બનાય છે.

બ્રહ્મચર્યમાં સ્વાસ્થ્ય અસંયમથી અનેક રિપુઓને આમંત્રણ મળે છે બ્રહ્મચર્યનો પહેલીવાર ભંગ કરનાર યુવાન ભલે સમજે કે તે ઘડીકની ગમ્મત કરી લે છે પણ તે તો ચૈતન્યની બાજી ખેલે છે એ જીવન શક્તિનો એક :વાર નાશ કર્યા પછી ફરી ફરીને તેની ઇચ્છા પ્રગટે છે અને તે જીવાત્મા મટીને કામદાસ બને છે. અનેક ખીલતા જીવનો આમ એકવાર અજાણ્યે બ્રહ્મચર્ય ભંગ કર્યાથી ધુળમાં મળ્યાં છે.

૧૦૮. બ્રહ્મચર્ય રહિત માણુસ સર્વ ક્લેશાથો ઘેરા-એલો રહે છે.

જેના શરીરમાં બિન્દુ ચલાયમાન થાય છે તેનું ચિત્ત પણ ચલાયમાન થાય છે જેવી જેવી અવસ્થા બિંદુની થાય છે તેવી તેવી અવસ્થા ચિત્તની થાય છે. **બ્રહ્મચર્ય રહિત પુરૂષ અસિદ્ધ જાણવેા તે જન્મ મરણમાં ઘેરાયેલેા ને સર્વ ક્લેશમાં ડુબેલેા રહે છે.**

--અમૃત સિદ્ધ

૧૦૯. વીર્ય રક્ષણથી મૃત્યુ જીતાય છે.

વીર્યનું સંરક્ષણ કરીને યેાગવિત્ત મૃત્યુને જીતે છે વીર્યના પતનથી મરણ થાય છે અને વીર્યના ધારણથી જીવન છે વળી વીર્યના ધારણથી યેાગીના શરીરમાં સુગંધ ઉપજે છે જ્યાં સુધી દેહમાં બિંદુ સ્થીર છે. ત્યાં સુધી કાળનેા ભય ક્યાંથી ? મનુષ્યનું વીર્ય **ચિત્તને આધીન છે ને જીવિત વીર્યને આધિન છે માટે** શુક્ર તથા મનનું પ્રયત્નથી રક્ષણ કરવું યેાગ્ય છે.

હઠયેાગ પ્રદીપિકા

૧૧૦ પ્રકૃતિ દેવી ને શરીરમાં શેાષણ થતા વીર્યની જીવન સામ્રાજ્યમાં અપાર અગત્ય છે.

પ્રકૃતિદેવી શેાણિત સારાંશ વીર્યનું શરીરમાં શેાષણ કરાવી તે વીર્ય વડે મનુષ્યની બુદ્ધિ તીક્ષ્ણ કરે છે અને તેના જ્ઞાનતંતુઓ અને સ્નાયુઓને વિશેષ સુદૃઢ અને બળવાન બનાવે છે.

---ન્યુટન

૧૧૧. સૌથી શુદ્ધ રક્તના સત્વનું વીર્ય બને છે અને તેનું શરીરમાં શોષણ થવાથી મનુષ્ય પરાક્રમી થાય છે.

ચિકિત્સા શાસ્ત્ર અને શારીરિક વિજ્ઞાન શાસ્ત્રના ચિકિત્સકો કહે છે કે નરનારીને ઉત્પાદક શકિત આપનાર વીર્ય એ શુદ્ધમાં શુદ્ધ શોણિતનું સત્વ છે શુદ્ધ અને નિયમિત જીવનમાં તેનું શરીરમાં શોષણ થાય છે અને રકતાભિસરણમાં મળી જઇ તીવ્રમાં તીવ્ર બુદ્ધિદાયક થાય છે અને જ્ઞાનતંતુઓ અને સ્નાયુઓને પુષ્ટ બનાવે છે. **મનુષ્યના પ્રાણતત્વ વીર્યનું શોષણ થઇ તે શરીરમાં રગેરગ પ્રસરી જાય તો તે મનુષ્યને અત્યંત તેજસ્વી. દૃઢકાય અને પરાક્રમી** બનાવે છે. પરંતુ જો કામાસકિતમાં તેનો દુર્વ્યય થઇ જાય તોતે દુર્બળ અશકત વિષયાસકિતનો દાસ અવ્યવસ્થિત ચિત્તવાળો અને જ્ઞાનતંતુઓના ભયંકર રોગોનો ભોગ થાય છે **વીર્યનો દુરૂપયોગ** ચાલુ રહે તો ઉન્માદ વાયુઘેલછા અને અંતે મૃત્યુ આવે છે.

— ડો. નીકલસન. એમ. ડી.

૧૧૨. બ્રહ્મચર્ય પાલનમાં, સર્વ ધર્મો અંતર્ભૂત થાય છે.

બ્રહ્મચર્યવાળો પુરૂષ જ પોતાના આત્માની, **જન્મ-મરણરૂપ સંસારથી** રક્ષા કરે છે. તેમજ, જેને મૌન કહે છે તે પણ બ્રહ્મચર્ય જ છે. કારણ કે બ્રહ્મચર્ય વડેજ, અધિકારી પુરૂષ, પોતાના સ્વરૂપને જાણીને હૃદયમાં મનન કરે છે.

—છાંદોગ્યપનિષદ્

૧૧૩. મનુષ્યે, વીર્ય અને જઠર બન્નેનું, સંરક્ષણ કરવું જોઇએ.

अग्नि मूलं बलं पुंसां
रेता मूलं च जीवितं ॥

तस्मात्सर्वं प्रयत्नेन
वन्हि शुक्रं न क्षयेत् ॥

—આયુર્વેદ.—

મનુષ્યનું શરીરના બળનો આધાર જઠરાગ્નિ પર છે. અને જીંદગીનું મૂળ વીર્ય છે. માટે મનુષ્યોએ, અનેક પ્રયત્નોથી, જઠરાગ્નિનું અને વીર્યનું રક્ષણ કરવું જોઈએ.

—આયુર્વેદ—

૧૧૪. બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરી મનુષ્ય પોતાને દેવતાઓના ઉચ્ચ આસનેથી પાડીને પિશાચ બનાવી લે છે.

વનસ્પતિ અને પશુપક્ષીઓમાં પ્રજોત્પતિના હેતુ માટે જ, સ્ત્રીસંગ કરવા માટેની ઈશ્વર-આજ્ઞાનું અક્ષરે અક્ષર પાલન થાય છે. પરંતુ, મનુષ્યને ધિક્કાર છે કે જે સભ્યતા અને વિકાસની ડીંગ મારતાં થાકતો નથી, છતાં અત્યંત પવિત્ર જનન શક્તિનો દુરૂપયોગ કરીને, પોતાને દેવતાઓના ઉચ્ચઆસનેથી પાડીને પિશાચ બનાવી દે છે. અને પછી જ્યારે વખત હાથથી જતો રહે છે, ભયંકર કુકર્મોનાં બિહામણાં પરિણામો, આંખો સામે નાચવા માંડે છે, ત્યારે માથું પટકી પટકીને રડે છે.

—સત્યવ્રત સિદ્ધાલંકાર

૧૧૫. કુચેષ્ટાથી ઉત્પાદક ગ્રંથિઓ ક્ષીણ થાય છે.

બ્રહ્મચર્યનો ઉદ્દેશ, શરીરક્રિયા વિજ્ઞાન દષ્ટિએ જનન ગ્રંથિઓને સબળ રાખવી એ જ છે. બ્રહ્મચારીએ જનન ગ્રંથિઓના સ્ત્રાવનો (વીર્યનો) સંયમ કરવો જોઈએ. કારણ એથી, આયુષ્ય તથા આરોગ્ય બંનેનો લાભ થાય છે અને કુચેષ્ટાઓથી, ઉત્પાદક ગ્રંથિઓ ક્ષીણ થાય છે.

સત્યવ્રત સિદ્ધાલંકાર

૧૧૬ મૃત્યુ તથા સર્વનાશના મુખમાં પ્રવેશ કરાવનાર બ્રહ્મચર્ય ભંગ જેવું એકે પાપ નથી.

બ્રહ્મચર્ય ભંગથી, આપણે આપણા હાથેજ પોતાની ઈમારતની આધાર શીલાને, હલાવી નાખીએ છીએ. આત્મિક અધ:પતનના ખાડામાં કુદી પડીએ છીએ જાણી જોઇને, મૃત્યુ તથા સર્વનાશના મૂખ તરફ ડગલું ભરીએ છીએ. આપણે આપણી હત્યા જાતેજ કરીએ છીએ આત્મઘાતો મૂર્ખતાની પરિસીમા છે. અને સર્વનાશ પણ પોતાના હાથેજ!!! શું પરમાત્માના રાજ્યમાં, આથી મોટું પાપ શોધી શકાય તેમ છે?

—સત્યવ્રત સિદ્ધાલંકાર

૧૧૭. બ્રહ્મચારી સદા યુવાન ને હુષ્ટપુષ્ટ રહે છે.

સ્ત્રી સાથે, સંયમમાં રહેનારો દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે છે. શરીર હૃષ્ટ પુષ્ટ અને તેજસ્વી બને છે એને સત્વર વૃદ્ધાવસ્થા આવતી નથી અને વૃદ્ધ થવા છતાં, એ યુવાવસ્થાનો આનંદ ભોગવે છે. કેવળ વિષયાનંદની ખાતર વીર્યનો નાશ કરનાર, શરીરને ક્ષીણ અને જીર્ણ બનાવી મુકે છે એથી વધારે મૂર્ખતા શી હોઈ શકે?

—મહર્ષિચરક

૧૧૮. બ્રહ્મચારીનાં પ્રતાપ બાહુબળ અને સહિષ્ણુતાનું વર્ણન.

(રાગ—શા માટે શ્રમ કરે સતિ તુજ, પતિ ભક્તિ સાચી)

બ્રહ્મચર્યના બ્રહ્મતેજને, કોણ શકે માપી રહ્યું બ્રહ્માંડ તે વ્યાપી. બ્રહ્મચર્ય

સાખી

બ્રહ્મચર્ય પ્રતાપથી, પામ્યો સાગર જંગ,
સીતા શોધ જઇને કરી, જય જય જય બજરંગ;
મહાજોધ બળવંત કહાયો. લંકાગઢ પાવક જળાવ્યો,
વીરહાક વગડાવી, માર્યો કુંભકર્ણ પાપી, અમર
અમર કીર્તી જગે સ્થાપી. બ્રહ્મચર્ય.

સાખી

વનમાં વલકલ ધારીયાં, ભ્રાત રઘુવીર સાથ,
ચૌદ વર્ષના વ્રત વડે, રોળ્યો રાવણ બાળ.
મેઘનાથ માહા જોધ ગણાયો, અન્ય કોઇથી જે ન હણાયો,
બ્રહ્મચારિએ, એકજ ક્ષણમાં, હણ્યો દુષ્ટ પાપી.
અસુર ગણ, સર્વ સંતાપી, બ્રહ્મચર્ય.

સાખી

બ્રહ્મચારિ જે બાલથી, ભીષ્મ પીતામહ નામ,
ભારત યુદ્ધ મચાવીયું, થકવ્યા કૃષ્ણ સમાન
લોહબાણ, શય્યા શોભાવી, બ્રહ્મચર્યનો પાઠ ભણાવી,
મૃત્યુને વશ કીધું જેણે, કષ્ટ સર્વ કાપી.
રહ્યું તે નામ અધ્યાપી. બ્રહ્મચર્ય.

સાખી

બ્રહ્મચર્ય તે બ્રહ્મની, જ્યોતિ ઝળહળરૂપ,
જ્ઞાનથકી, પ્રગટાવીને, શોધ્યો અમૃત કૂપ.

શાંતિ શૌર્યનો, માર્ગ બતાવે મોક્ષ પ્રાપ્તિએ વૃતના પ્રભાવે,
દે સ્વાતંત્ર્ય, પરાધિનતાની સાંકળ ને કાપી,
વિજય સૂત કહે અભય આપી, બ્રહ્મચર્ય.

૧૧૯ બ્રહ્મચર્ય વૃતના પ્રભાવથી, શત્રુ મિત્ર થઈ મન વાંછનાઓ સિદ્ધ થાય છે.

શીયળના પ્રભાવથી, મનુષ્યને, અગ્નિજળરૂપ થાય છે, સર્પ. માળારૂપ થાય છે. વ્યાઘ્ર, હરણરૂપ થાય છે, દુષ્ટગજ, અશ્વરૂપ થાય છે. વિષ, અમૃત સમાન થાય છે. વિઘ્ન ઉત્સવરૂપ થાય છે. શત્રુ, મિત્રરૂપ થઇ જાય છે. સમુદ્ર, ક્રિડારૂપ થઇ જાય છે અને અટવી પોતાના ગૃહરૂપ થાય છે.

સુભાષિત રત્નભાણ્ડાગાર.

૧૨૦. સ્ત્રીઓનો બ્રહ્મચર્ય ભંગ, એ મોહની અત્યંત આંધળી દશા છે.

જ્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે ત્યારે નવ દસ માસ સુધી નાનાં પ્રકારનાં કષ્ટો વેઠવાં પડે છે. પ્રસવસમયે, મરણભય સુધીનાં, અસહ્ય સંકટો, ધોળે દિવસે તારા દેખાડે છે, આવા દુઃખનો જાત અનુભવ થયા છતાં, તેને તેજ રસ્તે સ્ત્રીઓના મનનું વલણ રહે છે તેજ કારણથી તેમને બેગમ-ગમ વગરની કહેલી છે છોકરાંને ધવરાવી, મળમૂત્ર સાફ કરી ઉછેરી મોટાં કરવાની આપદા પણ સ્ત્રીઓને વિષયવાસના તરફ તિરસ્કાર ન લાવે, અગર તેઓ વ્યભિચારની દુર્દશામાં દફનાય તો તે મોહની અત્યંત આંધળી દશા સમજવી. પુરૂષોને આવાં કષ્ટો વેઠવાં પડતાં ન હોવાથી, તેઓ સ્ત્રીઓની પ્રત્યે

આવું વર્તન રાખે છે જો તેઓ યમ નિયમાદિક પાળે તો સ્ત્રીઓની અધમ દશા થાય નહિ.

—સદ્‌ગત્ વાડીલાલ શાહ

૧૨૧. સંસારમાં કામ વેરી છે.

પાપમાં પ્રેરનારો કામ છે. કામજ ક્રોધરૂપ છે. તે રજોગુણથી ઉત્પન્ન થયો છે, તથા તે મોટો આહાર કરનારને ઉગ્ર છે માટે તેને સંસારમાં વેરી રૂપ જાણવો ગીતાંક. ૩૭,

૧૨૨. કામજીત પુરૂષ પ્રભુ તુલ્ય છે.

નારી નયન શર જાકો ન લાગા,
ઘોર ક્રોધ તમ નિશિ જેહી જાગા,
લોભ પાશ જેહી ગલે ન બંધાયા,
સોનર, તુમ સમાન, રઘુરાયા.

—તુલસીદાસ

૧૨૩. કામ જીતવો બહુ કઠણ છે.

એકલશ્રૃંગી વનમાં મારે, શંકર નેજાધારી
બડે બડે પાંખરીયે લુંટે, રૈયત કોન બિચારી

૧૨૪. દુષ્ટ કામ જીતવા સારૂ પુરૂષોએ સાવચેતી રાખવી.

કામને દુષ્ટ જાણી સ્ત્રી પુરૂષે, બન્નેએ બહુ સાવચેત રહેવાની જરૂર છે. એક બીજાથી અષ્ટ પ્રકાર દૂર રહેવાય તોજ કામ નામનો મહાબળવાન વેરી હણી શકાય. સ્ત્રીઓના સંગથી મનની ચંચળતાને લીધે કામવાસના જાગ્યા સિવાય રહેતી નથી. મૈથુનઅંગિ

-થીજ આ જીવની ઉત્પતિ થઈ છે એટલે છેવટ સુધી જીવની એ પ્રબળ વાસના છુટતી નથી.

—શ્રીમાન સ્વામીનારાયણ

૧૨૫. બ્રહ્મચર્ય ન પળાય તેા તપ કરવું જોઇએ.

બ્રહ્મચર્ય છે બ્રહ્મસ્વરૂપ, કહ્યું સનત સુજાતે અનુપ
અષ્ટાંગ યેાગ અભ્યાસ વિના, ઉઠે અંતર ઘાટ નવિના
શુદ્ધ બ્રહ્મચર્ય જો નવ પળે, માટે જરૂર તપ કરવું સઘળે
કામ રૂપ જો શત્રુ જીતાય, જો સ્ત્રી સંગનેા ત્યાગ જ થાય
નારી વિષેનેા સંકલ્પ ત્યાગી, રહેવું પ્રભુ પદમાં અવિનાશી

—નિષ્કુલાનંદજી

૧૨૬. વીર્યનાશ કરવા જેવી એકે બીજી મેાટી મૂર્ખાઇ નથી.

સ્ત્રી સાથે સંયમમાં રહેનારેા દીર્ઘાયુ ભેાગવે છે. શરીરે સુંદર અને રૂષ્ટપુષ્ટ બને છે. એને સત્વર વૃદ્ધાવસ્થા આવતી નથી અને વૃદ્ધા થયા છતાં યુવાવસ્થાનેા આનંદ અનુભવે છે, કેવળ વિષયાનંદની ખાતર વીર્યનેા નાશ કરનાર, શરીરને ક્ષીણ અને જીર્ણ બનાવી મુકે છે, એથી વધારે મૂર્ખતા શી હેાય ?

૧૨૭. મરણેાન્મૂખ થયેલ મનુષ્યને પણ બ્રહ્મચર્ય બચાવે છે.

કદી, કેાઇનું આયુષ્ય ક્ષીણ થઈ ગયું હેાય, કદાપી તે મરણેાન્મૂખ થઈ ગયેા હેાય, તેા પણ તેને બ્રહ્મચર્ય આ આફતમાંથી બચાવે છે. અને સેા વર્ષ જીવે, એટલેા બળવાન બનાવે છે.

અથર્વ ૩: ૧૧: ૨

૧૨૮. બ્રહ્મચર્યના તપથી મૃત્યુ દૂર જાય છે.

બ્રહ્મચર્યના તપથી, દેવ, મૃત્યુને હઠાવે છે, ઈંદ્ર, બ્રહ્મચર્ય દ્વારા નિશ્ચય દેવનું તેજ વધારે છે.

અથર્વ ૧૧. ૭. ૧૯

૧૨૯. ઉર્ધ્વરેતામાં, દૈવીશક્તિનો સંચય થઇ તેને નરનો નારાયણ બનાવે છે.

જેવી રીતે પાણીની બળવાન વરાળ, સામાન્ય પ્રસંગોમાં ઉડી જાય છે, તે વખતે તેનામાં કેટલું સામર્થ્ય છે, તે આપણે જાણી શકતા નથી, પરંતુ, જ્યારે તેજ વરાળનો યંત્રદ્વારા ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ત્યારે તે રેલગાડી, મીલો, અને આગબોટ વિગેરે ચલાવી, ભગીરથ કાર્યો કરી શકે છે, તે આપણે પ્રત્યક્ષ જોઈ શકીએ છીએ; તેવી જ રીતે નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્ય પાળી, આપણા અદભૂત શરીર યંત્રદ્વારા વીર્યરૂપી મહાબળવાન ચૈતન્યનો, વિષયભોગી નિવૃત થઈ, કદીપણ સ્ત્રી સંગ કરી, વ્યય ન કરતાં, ઉર્દ્ધરેતા બની, શરીરમાં સંચય કરવામાં આવે તો, તે ભાગ્યવાન મનુષ્ય અલૌકિક કાર્યો કરવાની શક્તિ મેળવી, વસ્તુતઃ નરના દેહમાં નારાયણનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરે છે.

૧૩૦. ઇશ્વરે મનુષ્યને જ વીર્યનીગતિ ફેરવવાની શક્તિ આપેલી હોવાથી, તેણે તે શક્તિનો ઉપયોગ પશુ પક્ષીની માફક પ્રજા ઉત્પન્ન કરવામાં જ કરવો જોઇએ નહિ.

બ્રહ્મચર્યનો ઉદ્દેશ, વીર્યની ભૌકિતક શકિતને, સાધનાથી,

આધ્યાત્મિક શક્તિમાં રૂપાંતર કરવી એ છે. પ્રાણી જગતમાં કામભાવ એક અત્યંત ઉગ્ર, ઉત્કૃષ્ટ શક્તિની ધારા છે કે જેની ગતિને પશુ પક્ષી ફેરવી શકતાં નથી. હલકાં પ્રાણીઓ ફક્ત પોતાનાં જેવાં અન્ય પ્રાણી જ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. પરંતુ દૈવી મનુષ્યને જ કૃપાળુ પરમેશ્વરે એવી અદ્ભૂત શક્તિ આપી છે કે, જેના વડે, તે આ ઉત્પાદક શક્તિની દિશા બદલી, વીર્યનું શરીરમાં શોષણ કરાવી અલૌકિક આધ્યાત્મિક બળ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આ દૈવી શક્તિનો મનુષ્ય ઉપયોગ ન કરી શકે, અને હલકાં પ્રાણીની પેઠે તેનો કેવળ કામાશક્તિમાં જ ઉપયોગ કરે તો તેનો મનુષ્ય-જન્મ તરીકેનો ફેરો ફોગટ જાય છે.

૧૩૧. વીર્યવ્યય આયુષ્ય ઘાતક છે.

દરેક મનુષ્યે યાદ રાખવું જોઈએ કે, જાગૃત કે સ્વપ્ન, ગમે તે અવસ્થામાં, ગમે તે હેતુથી થયેલ, કે કરેલ વીર્યવ્યયથી, જીવનનો અવશ્ય ઘાત થાય છે.

૧૩૨. અણિશુદ્ધ, બ્રહ્મચારી પ્રચંડ કાર્યો કરી શકે છે.

અણિશુદ્ધ, બ્રહ્મચારી જેઓ, ખરે ન જેનું વીર્યનું બિંદુ
અતુલબલીતે, પ્રચંડ કાર્યો, કરતાં, પ્રગટાવે સુખસિંદુ

—શ્રી બુદ્ધિસાગરસૂરિજી

૧૩૩. પાણીના વેગથી જેવી રીતે યંત્રદ્વારા, વીજળી ઉત્પન્ન કરી શકાય છે તેવીજ રીતે શરીર યંત્રદ્વારા, વીર્ય સંચય કરી. અતુલ શક્તિ મેળવી શકાય છે.

જેવી રીતે પાણીનું જોરથી પડવું, એ પાણીનો વેગ જ છે, પરંતુ તેજ વેગનો યંત્રદ્વારા, વિદ્યુતનો અસીમભંડાર ઉત્પન્ન કરવામાં ઉપયોગ કરી, ઘણુંજ ઉપકારક અને ઉત્કૃષ્ટ કાર્યો કરી શકાય છે, તેવીજ રીતે વીર્યનો કદીપણુ પાત ન કરતાં, સર્વદા તેનો શરીરમાં જ સંચય કરવામાં આવે તો, તેનાથી પણુ, વિદ્યુતના જેવી અનુપમ અને અતુલ શક્તિઓ પ્રાપ્ત થઇ, સામાન્ય મનુષ્યથી કદી થઇ ન શકે તેવાં, મહાન્ પરાક્રમો કરી શકાય છે.

૧૩૪. વીર્યનાશથી થતાં નુકશાનોનો પ્રત્યક્ષ જાત-અનુભવ થયા છતાં, વીર્યનાશ કરનાર મનુષ્ય અગ્નિમાં પડી બળી મરતાં પતંગીયા જેવો પામર છે.

મનુષ્ય જેવો બુદ્ધિમાન પ્રાણી, વીર્યનાશથી થતાં નુકશાનોનો પ્રત્યક્ષ જાતઅનુભવ થયા છતાં, ફરી ફરી વીર્ય નાશ કરે જ જાય તો, દીવાના ભડકાની ઉનીઝાળ લાગ્યા છતાં પણુ ફરી ફરી ઝંપલાઈ પ્રાણુ ખોતાં, બુદ્ધિહીન અધમ પતંગીયાં, અને આવા વખતોવખત ઠોકર ખાતા છતાં, સમજણુ ન આવેલ મનુષ્યોમાં શો ફેર ?

૧૩૫. કામી માણસ ધર્મ પાળી શકતો નથી.

રામ ત્યાં નવ કામ ભાસે, કામ ત્યાં નહિ રામ
તુલસી દોનો ના રહે, રવી રજની એક ઠામ.

—તુલસીદાસ

૧૩૬. બ્રહ્મચર્યનો અસ્વાદ સાથે અવિચળ સંબંધ છે.

બ્રહ્મચર્યનો અસ્વાદ સાથે અવિચળ સંબંધ રહેલો છે. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવા માગે તે એકે એક કાર્યમાં સંયમ સાચવે અને નમ્ર રહે.

—મહાત્મા ગાંધી.

૧૩૭. કામને મૂળમાંથી ઉખેડી નાંખવાનું સાધન.

આત્મનિષ્ઠા અતિદૃઢ હોય, અને અષ્ટપ્રકારે બ્રહ્મચર્ય પાળવું એ આદિક જે પંચ વર્તમાન તેને દૃઢ કરીને પાળે, ને ભગવાનનો મહીમા અતિશે સમજે એથી કરીને કામનું મૂળ ઉખડી જાય છે. કામનું મૂળ ઉખડી જાય તો બ્રહ્મચર્યાદિક નિયમમાંથી કોઈ રીતે ડગે નહિ અને અતિશે કામનું મૂળ ઉખાડ્યાનો તો ઉપાય એ છે કે ભગવાનનો મહિમા સારી પેડે સમજવો.

—શ્રીમાન્ સ્વામીનારાયણ.

૧૩૮. મહાન પુરૂષ કોણ થઇ શકે ?

ગુપ્ત અવયવો અને જીભ એ બે ઉપર કાબુ રાખતાં જે માણુસ શીખ્યો નથી તે માણુસ કોઇ દિવસ સાચો વિજેતા મહાન પુરૂષ વિચારક સમાજનેતા કે મસ્ત યોગી થવાને લાયક નથી.

—વાડીલાલ શાહ

૧૩૯. કામ દુર્જર છે છતાં જીતી શકાય છે.

કામ વાસનાનો સમૂળો લોપ કરવો એ જો કે સાધનાનું એક મુશ્કેલ અંગ છે પરંતુ તે સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે તે માટે લાંબોકાળ લાગશે એમ સમજી સાધકે તે માટે તૈયાર રહેવું જોઇએ. અધ્યયનના

કઠણુ રસ્તામાં પ્રસંગોપાત આવતાં, સ્વપ્નાં જેનો ભંગ કરે છે એવી વ્યવહાર પુરતી મુક્તિ ઘણાએ મેળવી છે.

—મહાત્મા અર્વિંદઘોષ

૧૪૦. જેટલે દરજ્જે મનુષ્ય વીર્યનો ઓછામાં ઓછો વ્યય કરશે તેટલે દરજ્જે તેની જીવન શક્તિનો સંગ્રહ થઈ તે મહાન કાર્યો કરવા સમર્થ થશે.

ગુપ્ત અવયવોની ક્રિયા શરીરના તમામ બંધારણ અને તંદુરસ્તી ઉપર સચોટ અસર કરે છે એનું કારણ એ છે કે તમામ જ્ઞાનતંતુ તંત્ર nervous system સાથે તે અવયવોનો સંબંધ છે શરીરમાં ચાલતી કોઈપણ ક્રિયા એવી નથી કે જે કરવાથી શરીરને વીર્ય ઉત્પન્ન કરવામાં જેટલી જીવન શક્તિનો વ્યય કરવો પડે છે તેટલો વ્યય કરવો પડતો હોય અર્થાત ખાધેલા ખોરાકમાંથી વીર્ય ઉત્પન કરવામાં જેટલી જીવન શક્તિનો વ્યય થાય છે એટલો વ્યય અન્ય કોઇ પણ શારીરિક ક્રિયાથી થતો નથી આમ હોવાથી મનુષ્ય જેટલે દરજ્જે એ પ્રાણ પોષક તત્વની જાળવણી રાખશે જેટલે દરજ્જે તેનો ઓછામાં ઓછો ઉપયોગ કરશે તેટલે દરજ્જે તેની જીવન શક્તિનો સંગ્રહ થશે અને વધારો થશે. આ સંગ્રહ થયેલી અને વધેલી જીવન શક્તિને ચાહે તો તે દરરોજના જીવન વ્યવહારમાં વાપરે (અને તે ક્ષેત્રમાં ફતેહ મેળવે) અગર સમાજનેતા કે દેશનેતા થવામાં વાપરે (અને તે ક્ષેત્રમાં પ્રસિદ્ધિ મેળવે) અગરતો અંગ બળના અદ્ભૂત પ્રયોગો કરવામાં વાપરે અને દુનીયાના મલ્લોમાં અજીત સરદાર ગણાય અગરતો વિશ્વના ચમત્કારોનાં મૂળ શોધવામાં ખર્ચે અને (મહાન્ વિચારક કે યોગી તરીકેનો ગુપ્ત આનંદ ભોગવે) અગરતો તે તંદુરસ્ત પત્નિની વધારેમાં વધારે ઉલ્લાસની મિનિટોમાં પોતાના

કરતાં વધારે સમર્થ સંતતિ ઉત્પન્ન કરવામાં તેનો વ્યય કરે અને એ રીતે જનસમાજ સમક્ષ "શક્તિ" ની ભાવનાનો મૂર્તિમંત દાખલો રજુ કરે.

—શ્રી. વાડીલાલ શાહ

૧૪૧. મૈથુન મરણોત્પાદક હોવા છતાં મૂર્ખ મનુષ્ય તેને મૂકતો નથી.

સુખે કરે સુંદરી સંભોગ અંતે દેહે વળગે રોગ
આવે યમ સ્વારીનો જોગ તોપણ છોડે નહિં ઢોંગ.

—ચર્પટપંચરિકા સ્તોત્ર શ્રીમદ શંકરાચાર્ય

૧૪૨. વીર્યની મહત્તા.

વીર્ય દુનિઆની અમૂલ્યમાં અમૂલ્ય ચીજ છે ખુદ ખુદાઈ બ્રહ્મત્વ છે રે! આપોઆપ ઈશ્વર છે એ ઈશ્વરથી ભલે સુંદર સૃષ્ટિ થાય પણ એનો દુરૂપયોગ કરનાર કદાપી સહીસલામત બચી શકશે નહિ.

૧૪૩. પૂર્ણ પાપીઓ વિષયાસક્ત હોય છે.

નરનારી થાય હેરાણ જેને વિષય સાથે બાંધ્યા પ્રાણ
એમ દુઃખ પાસે નિશદિન આપ જેણે કર્યાં પૂરણ પાપ

—નિષ્કુલાનંદ

૧૪૪. સ્ત્રી સહવાસના ત્યાગ વિના અગરતો એ બાબતમાં વધુમાં વધુ મિત વ્યયતા વિના મહાન કાર્યો થઈ શકતાં નથી.

યાદ રાખજો કે શરીર બળમાં એકકો ગણાતા મલ્લોને ઈર્ષ્યા ઉપજાવે એવી કીર્તિ મેળવવા તેમજ જાળવી રાખવા ખાતર

સ્ત્રી સુખનો સદંતર ભોગ આપવો પડે છે મહાન્ રાજદ્વારી વિચારક ધર્મગુરૂ કે આધ્યાત્મિક બનાવામાં સુખ સમજનારા મનુષ્યો તમે માનેલુંએ મહાન સુખ શું તમે સ્ત્રી સહવાસના ત્યાગ વગર કે એ બાબતની વધુમાં વધુ મિતવ્યયતા વિના મેળવવાની આશા કદાપિ રાખી શકો; લક્ષબિંદુ જેટલું ઉંચું તેટલાં તેમાં જોખમો અને સંકટો વિશેષ અને જોખમો અરે સંકટોમાં ટકી રહેવા માટે સાહસ શૌર્ય અને શક્તિની ખાસ જરૂર પડે એ પણ દેખીતું છે. અને એ સઘળું ઉભરાઇ જતાં વીર્ય અને સુરક્ષિત સંટમ વગર કોઇકાળે બને તેમ નથી.

—શ્રીયુત્ વાડીલાલ શાહ

૧૪૫. રેતસનું ઓજસમાં રૂપાંતર કરી શકાય છે

રેતસનું–વીર્યનું– તત્ત્વ રતિઉપજાવવામાં કામ લાગે છે તે તત્ત્વ જીતેન્દ્રિય થવાથી, પ્રાણ મન અને શરીરની શક્તિઓને પોષણ આપનાર એક અગત્યના અન્ય તત્ત્વમાં પલટાઇ જાય છે. એ રીતે આર્યોનો બ્રહ્મચર્યનો આદર્શ રેતસનું ઓજસમાં રૂપાંતર પરિણામે તે માટે તેની ઉર્ધ્વગત્તિ કરાવાનો આદર્શ સપ્રમાણ ઠરે છે

—મહાત્મા અરવિંદઘોષ

૧૫૬. વિષય સુખ માટે પત્નિનો દુરૂપયોગ કરનાર પતિ પોતાની પત્નિ અને ભાવી પ્રજાનું ખુન કરનાર કસાઇ છે

પોતાની ભ્રષ્ઠ વિષયવાસના તૃપ્ત કરવા માટે સ્ત્રીનો દુરૂપયોગ કરનાર પતિ વિશ્વનો અપરાધી છે સમાજને કંગાલ બનવવાનો ગુનો કરનાર છે રે ! પોતાનું પોતાની નામ માત્ર માનેલી પત્નીનું અને પોતાની ભાવી પ્રજાનું ખુન કરનાર કસાઇ છે.

—શ્રીયુત વાડીલાલ શાહ

૧૪૭. જેમ જેમ મનુષ્ય દેવત્વ પ્રાપ્ત કરે છે તેમ તેમ કામ વાસનાનો ઓછો ભોગ થતો રહે છે

એવું પણ શાસ્ત્ર કથન છે કે જેમ દેવનો દરજ્જો મોટો તેમ તેમનામાં કામભોગ ઓછો તે એટલા સુધી કે અમુક દેવો તો ફક્ત સ્ત્રીના વિચાર માત્રથી સંતોષ પામે છે માણસ જેમ સ્ત્રી સમાગમમાં વધારે મિતવ્યયી તેમ વધારે તાકાતવાળો હોય છે એવું જાણનારા બુદ્ધિશાળી દેવો–સ્ત્રી સમાગમથી તદ્દન દૂર રહી શકે છે ને દેવોને હરાવનાર તરીકે પ્રસિદ્ધ થયેલ યોગીઓ તો સ્ત્રી વિચારથી Emotion માત્રથી પરહેજ રહેતા ખરૂં કહીએ તો સંગ્રહ થયેલી વીર્યશક્તિ એજ દેવપણું દેવત્વ છે અને દેવત્વનો સારામાં સારો ઉપયોગ એ જગકલ્યાણકારી કાર્યો કરવામાં કરવો એજ ખરૂં કર્મયોગીપણું છે.

—શ્રીયુત વાડીલાલ શાહ

૧૪૮. વિષયસુખ ભોગવવાથી ક્ષયરોગ થાય છે

વળી જે જન ચિંતવે નારી, વિષય સુખ ન મેલે વીસારી
તે નર ક્ષયરોગથી ખવાય, એવું નારી ચિંતવ્યાનું ફળ થાય

—નિષ્કુળાનંદજી

૧૪૯. ગુપ્ત અવયવો તનુમંદિરમાં અત્યંત અગત્યના હોવાથી તેમનો દુરૂપયોગ ન કરતાં કાળજીથી રક્ષણ કરવું જોઇએ

ઓહ નિર્માલ્યતા! ઓહ આજના જમાનાની કૃત્રિમ શરમ! પૂર્વના બળવાન આર્યોએ લિંગની પૂજા દાખલ કરી તેનો દુરૂપયોગ થવા ન પામે (સામાન્ય જેની પુજા થાય તેના તરફ બહુમાન હોયજ

અને એ બહુ માનને લીધે પૂજા પાત્રનો દુરૂપયોગ કે અપમાન થવા પામે નહિ ખુદ જૈનોમાં પણ બળવાન પૂર્વાચાર્યોએ તિર્થંકરોનો ઇતિહાસ લખતાં તેમના ગુપ્ત અવયવોનું વિસ્તારથી વર્ણન કરવામાં શરમ માની નથી માણસ જેમ જેમ વધારે ને વધારે નાજુક થતો ગયો તેમતેમ શરમાળ બનતો ગયો અને આશ્ચર્ય તો જુઓ કે જે અવયવો ને, જે ક્રિયાને "શરમગ્રસ્ત વિષય" તેણે માન્યા, તેજ અવયવો અને તે સંબંધી વિચારોમાં અહોનિશ રચ્યો પચ્યો રહેવામાં તેને શરમ આવતી નથી! મનુષ્ય શરીર એ દેવ મંદિર છે ગુપ્ત મનાયેલા અવયવો એમના સહકારી અમલદારો કાર્યવાહકો છે કોઇ અવયવ નાપાક–અપવિત્ર નથી અને કોઈ અવયવ માટે મનુષ્યે શરમાવું જોઇતું નથી. શરમાવું જોઈએ માત્ર અવયવોના દુરૂપયોગ માટે અવયવોના કદરૂપાપણા માટે, કે કમજોરી માટે, કે જે કુરૂપતા અગર કમજોરી, તે દેવોના અવિનય, દુરૂપયોગ કે અપમાન કરવાથી જ ઉદ્દભવે છે. કયા વર્તનથી દેવોનું અપમાન કે અવિનય થયો ગણાય તે જે માણસ જાણતો નથી તે કયા વર્તનથી દેવોનું બહુમાન, વિનય; કે ભક્તિ થાય છે તે પણ જાણી શકતો નથી.

—શ્રીયુત વાડીલાલ શાહ

૧૫૦. બ્રહ્મચારીઓની સંયમશકિત પ્રમાણેનો ગુણાનુક્રમ

(૧) જે પુરૂષને એકાંતમાં પણ સુંદર સ્ત્રીનો સમાગમ થાય, છતાં પણ, જે નિશ્ચલ રહે તેને ઉત્તમ બ્રહ્મચારી જાણવો.

(૨) જે પુરૂષ કદાપી સ્ત્રીને નગ્નાવસ્થામાં દેખી જાય, તેમ છતાં જેમ પશુને ઉઘાડાં દેખીને ક્ષોભ થતો નથી તેમ જેના

મનમાં વિકળતા આવે નહિ અને તે સ્ત્રીમાં તેનું ચિત્ત ચોટી જાય નહિ તેને મધ્યમ બ્રહ્મચારી કહેવો.

—શ્રીમદ્ સ્વામી રામનારાયણ

૧૫૧. વીર્યના દુર્વ્યયથી મેળવેલી ક્ષણિક મઝા આખી જીંદગીને રદ બાતલ કરનારી થઇ પડે છે.

અફસોસ! યુવાનો જાણતા નથી કે વૃદ્ધાવસ્થા પણ આવવાની છે. અને તે વખતને માટે શક્તિઓનો સંગ્રહ અનિવાર્ય છે તેઓ જાણતાં નથી કે એક વખતની ક્ષણિક મઝા આખી જીંદગીને રદ બાતલ કરનારી થઈ પડે છે અગર જેના પિતા તરિકે પોતાને જાહેર કરતાં શરમાવું પડે એવી સંતતિ ઉત્પન્ન કરનાર થઈ પડે છે. અને એક પછી એક એમ એવા ઘણા માણસોની એક ભૂલને પરિણામે લાંબે સરવાળે એક આખી જાતિ નિર્માલ્ય થઇ સ્થૂળ તેમજ સૂક્ષ્મ ગુલામીમાં સપડે છે.

—શ્રીયુત વાડીલાલ શાહ

૧૫૨. સંતતિ નિરોધક કૃત્રિમ સાધનોના ઉપયોગ સાથે કરેલો વીર્યપાત એ ઇશ્વર તેમજ માનવ જાતિ સામે કરેલું પાપ છે

પ્રાચીન સાહિત્યે નકામાં વીર્યક્ષય તરફ જે ઘૃણા બતાવી છે તે અજ્ઞાન જનિત વેહેમ નહોતો. કોઇ ખેડુત, જો પોતાની પાસેનું સારામાં સારૂં બી, પથરાળ જમીનમાં વાવે, અથવા તો કોઇ ખેતરનો માલિક પોતાના સુંદર માટીવાળા ખેતરમાં વાવવા માટે સારી જાતનું પણ ઊગી ન શકે એવું થઇ ગયેલું, બી લે, તો તેને વિષે આપણે શું કહીએ? ઇશ્વરે પુરૂષને ભારેમાં ભારે બીની (વીર્યની) અને

સ્ત્રીને આ ધરણીતલ પરની સારામાં સારી માટી કરતાં ફળદ્રુપતામાં ચડી જાય એવા ખેતરની, બક્ષીસ કરેલી છે. પુરૂષ, જો પોતાની મોંઘામાં મોઘી સંપત્તિને વેડફાઇ જવા દે તો એ એની નરી બેવકુફાઇ જ ગણાય. તેણે તો, **પોતાની પાસે પાણીમાં પાણીદાર મોતી હોય તેની સાચવણી કરે તેના કરતાં વધારે કાળજીથી આ સંપત્તિની** વીર્યની રક્ષા કરવી જોઇએ. અને એજ પ્રમાણે જે સ્ત્રી આ બીજને પોતાના જીવોત્પાદક ખેતરમાં વેડફાઇ જવાના ઇરાદાથી પડવા દે, એ સ્ત્રી પણ ભારેમાં ભારે બેવકુફી કરે છે. એ પુરૂષ, અને સ્ત્રી બંને, ઇશ્વરે આપેલ અમૂલ્ય ધનનો દુરૂપયોગ કરવા માટે, ગુનેગાર ગણાશે, કૃત્રિમ ઇલાજોના હિમાયતીઓ, હિંદુસ્તાનના યુવક વર્ગની મોટામાં મોટી અસેવા એ કરે છે કે, મારી દૃષ્ટિએ, જે ઘાતક અને મોટા આદર્શો છે, તે તેમના મનમાં ભરે છે. હિંદુસ્તાનનાં યુવક યુવતીઓ જેમના હાથમાં, દેશનું ભાવિ છે. તેઓ આ ખોટા દેવથી ચેતે, અને જે મૂલ્યવાન સંપત્તિની બક્ષિશ, ઇશ્વરે તેમને આપી છે તે સાચવે. અને ઇચ્છા હોય તો, એક માત્ર ઉદ્દેશથી એ સંપત્તિ અપાયેલી છે તે ઉદ્દેશને (પ્રજોત્પતિ) સારૂ જ એનો ઉપયોગ કરે.

—મહાત્મા ગાંધી.

૧૫૩. જીવન વિજયની ચાવી બ્રહ્મચર્ય છે

જીવન વિજયની દરેક ચાવીઓ બ્રહ્મચર્યમાં સમાયેલી છે.

૧૫૪. બ્રહ્મચારીના દેવો પણ દાસ થાય છે

બ્રહ્મચર્ય વ્રતમાં એવી શક્તિ છે. કે ખુદ દેવતાઓ પણ સેવક થઇને બ્રહ્મચારીનું દાસત્વ સ્વીકારે છે.

૧૫૫. મનુષ્ય જીવનનો પ્રાધાન્ય રંગ બ્રહ્મચર્ય છે

મનુષ્ય જીવનમાં નવનવા રંગો પુરવામાં પ્રથમ આકર્ષક રંગ બ્રહ્મચર્ય વ્રત જ ગણાય છે.

૧૫૬. બ્રહ્મચારી ઉત્તરોત્તર પોતાના તેમજ જગતના કલ્યાણનો સહાયક થતો જાય છે

વિષય વાસના એક વખત છુટી મુકવામાં આવે છે. એટલે પછી તે હદમાં રહી શકતી નથી. ચિત્તપર અંકુશ રાખ્યા છતાં વખતે ભૂલ થાય તો તે માટે ખેદ કરીને બેસી ન રહેતાં, ભવિષ્યમાં તેવી ભૂલ ન થાય તે સારૂ તેણે યત્નશીલ રહેવું જોઈએ. નૈષ્ટિક બ્રહ્મચર્ય છેવટ સુધી પાળવાનું લાખોમાં કોઇકથી જ બને છે તથાપિ તે સર્વથા અશક્ય નથીજ. આપણા આધ્યાત્મિક કલ્યાણનો માર્ગ એજ મુદ્દો લક્ષમાં રાખીને તેને માટે પ્રયત્ન કરવો એ તો પ્રત્યેકથી બની શકે તેમ છે જેમ જેમ તમે બ્રહ્મચર્યમાં વધારો કરતા જશો તેમ તેમ તમારૂં અધિક કલ્યાણ કરતા જશો એટલુંજ નહિ પણ જગતના કલ્યાણ માર્ગમાં પણ તમે મદદગાર થશો.

--માહાત્મા ટોલસ્ટોય

૧૫૭. વિસયાસક્તિનું મૂળ સ્વાદેન્દ્રિય છે

આહાર વિહારમાં અંકુશ ન રાખવાથી અનેક પ્રકારના કુકર્મ માણસના હાથે બને છે. જીભ્હાની લોલુપતા અત્યંત વિષયાસક્તિનું મૂળ બીજ છે.

—માહાત્મા ટોલસ્ટોય

૧૫૮. કામ મનુષ્યનો મહારિપુ છે

દુનિયામાં મનુષ્યનો મોટામાં મોટો શત્રુ કામવિકાર છે તે તેનું ભક્ષણ કરે છે. સ્ત્રી સંગ કર્યા પછી ઘણીજ અશક્તિ આવ્યાનો અનુભવ થાય છે. વીર્ય રૂપી જીવન રસનો વ્યય થવાથી અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ આક્રમણ કરે શરીર ઉત્સાહ ભંગ થઇ, બળહીન

બને છે અને અકાળ મૃત્યુ આણે છે. દીર્ઘાયુષ્ય આકાશ કુસુમવત્ બને છે.

—સ્વામી શીવાનંદ સરસ્વતિ

૧૫૯. સ્ત્રી સંગ ક્યારે શારીરિક પાપ છે

પ્રજોત્પતિની ઈચ્છાનો અભાવ હોય એવો પ્રત્યેક સંયોગ ગુન્હો છે.

—માહાત્મા ગાંધી

૧૬૦. કૃત્રિમ સાધનોથી પ્રજોત્પતિ અટકાવી સ્ત્રીસંગ કરવાથી શરીરનો ઘાત થાય છે

કુત્રિમ સાધનોના ઉપયોગનું પરિણામ શરીર અને જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈમાં આવે છે.

—મહાત્મા ગાંધી

૧૬૧. વીર્યનો દુરૂપયોગ કરી પૌષ્ટિક દવાઓથી શક્તિ લાવવાનો પ્રયત્ન વ્યર્થ છે.

વિષય વાસનાને સંતોષીને પછી શક્તિ વર્ધક અથવા બીજી દવાઓ લઈને વીર્યનાશના પરિણામોથી દૂર રહેવા પ્રયત્ન કરવો એ ખરાબ છે. એક માણસ પશુવૃત્તિ સંતોષે અને પોતાના કૃત્યના પરિણામથી છટકે એતો એથીએ ખરાબ છે.

—મહાત્મા ગાંધી

૧૬૨. સર્પ જેવી વિષયાસક્તિ પ્રાણઘાતક છે.

વિષયભોગો લક્ષાવધિ મણિધર નાગ છે એને તો આપણે છુંદી નાંખવા જોઈએ ઇન્દ્રિઓની તૃપ્તિમાં સુખનો જે અલ્પભાસ થાય છે તે સાચા આનંદનો માત્ર પડછાયો છે.

—વિવેકાનંદ

૧૬૩. બ્રહ્મચર્યના પ્રભાવથી સમસ્ત વિદ્યાઓ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે.

બ્રહ્મચર્ય પાલનથી સમસ્ત વિદ્યાઓ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે ગમે તે મનુષ્ય બ્રહ્મચર્યના બળથી શ્રુતિધર અને સ્મૃતિધર બની-શકે છે આ બ્રહ્મચર્યના અભાવેજ આપણો દેશ આટલો પતિત થયો છે.

—વિવેકાનંદજી

૧૬૪. કુવિચાર પણ કરવો નહિ.

કુવિચાર એ વ્યભિચારનો પ્રારંભ છે કામનો વિચાર પણ મનમાં લાવવો જોઇએ નહિ કારણ બ્રહ્મચર્ય પાલન જેવું મનુષ્યના હિત માટે એકે કલ્યાણકારક વર્તન નથી.

—સ્વામિ શીવાનંદ

૧૬૫. કાળ ભય ક્યાં સુધી દુર રાખી શકાય.

મનુષ્ય જ્યાંસુધી ઉર્ધ્વરેતા રહે છે ત્યાંસુધી તેને કાળભય હોતો નથી.

—હઠયોગ પ્રદિપીકા

૧૬૬. વૈદક અને આરોગ્યની દ્રષ્ટિથી બ્રહ્મચર્ય પરમ આવશ્યક છે.

યુવાનોએ શીખવું જોઈએ કે બ્રહ્મચર્ય અને સંયમ હાનિકર્તા નથી, એટલુંજ નહિ પણ વૈદક શાસ્ત્રની દ્રષ્ટિએ પરમ આવશ્યક છે. **જગતના પ્રખ્યાત રોગ ચિકિત્સકોના સંમેલનનો સર્વાનુમતે ઠરાવ સને ૧૯૦૨**

૧૬૭. નૈષ્ઠિક તેમજ સામાન્ય બ્રહ્મચારીઓની શારીરિક અને માનસિક સંપત્તિ અનુપમ હોય છે.

બ્રહ્મચારીનું શરીર ખૂબ માંસલ ને સુઘટ હોય છે. મેદ યોગ્ય પ્રમાણમાં હોવાથી સુંદર હોય છે તેને અકાળે વૃદ્ધત્વ આવતું નથી ને વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ બાળકના જેવો એ નિર્દોષ રહે છે તેની પાચન-ક્રિયા બળવાન રહે છે શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા પણ સારી રહે છે. આંખ વગેરે પાંચે જ્ઞાનેન્દ્રિયો બળવાન રહે છે. બ્રહ્મચારી પ્રતિભાસંપન્ન શાન્ત ગંભીર સહનશીલ અને ઉદાર ચારિત્ર બને છે. તેનામાં અત્યંત ઉત્સાહ અને સાહસ આવે છે તેની પ્રજ્ઞા મેધા અને ગ્રહણ તથા કલ્પનાશક્તિ ઉત્તમ રીતે વિકાસ પામે છે. આત્મોન્નતિ અને અન્ય ઉન્નત ભાવનાઓ માટે તેની તીવ્ર ઈચ્છા જાગે છે. ગૃહસ્થ બ્રહ્મચારીની સંતતિ પણ અનુરૂપ શરીરે મને ને આત્માએ સશક્ત બને છે.

—શ્રી જે. એલ. ચંદ્ર

૧૬૮. બ્રહ્મચર્યપાલનથી આરોગ્યને હાનિ થાય છે એમ કહેનારાએ શરમાવું જોઇએ.

બ્રહ્મચર્યથી આરોગ્યને હાનિ થાય છે એમ કહેનારાએ શરમાવું જોઇએ દાક્તર તરીકે હું પણ કહું છું કે એ વાક્યમાં રજ માત્ર સત્ય નથી વળી ૨૧ વર્ષની ઉમ્મર પહેલાં વિષયાસક્તિ આવતીજ નથી. વિષયેચ્છા પણ નજ જાગૃત થવી જોઇએ જો કૃતિમ ઉત્તેજન ન મળતું હોય તો અકાળ વિષયેચ્છા એ અધૂરી અને ઉંધી તાલીમનું પરિણામ છે.

—પ્રો. પ્રેનિંયર

૧૬૯. બ્રહ્મચારી નિરંતર સંયમી આનંદી અને જીવન સંગ્રામમાં વિજયી થવા તૈયાર હોય છે.

બ્રહ્મચારીની બુદ્ધિ કુશાગ્ર અને વિશદ હોય છે તેનો અવાજ મોહક હોય છે તેની વાક્છટા પ્રશંસનીય હોય છે તેની સ્મરણશક્તિ સારી હોય છે તેનો સ્વભાવ આનંદી અને ઉત્સાહી હોય છે તેનું મુખ તેજસ્વી હોય છે તેના શરીરના દરેક અવયવ પોત પોતાનું કામ નિરંતર કર્યા કરે છે એને થાક ભાગ્યેજ લાગે છે એ ચિંતાતુર નથી હોતો તેની ઇન્દ્રિયો તેના કબ્જામાં રહે છે તે કારણથી સુદૃઢ શરીરવાળા માટે સંયમ સાધ્ય છે તેનો બધો વખત અભ્યાસ તથા આનંદમાં જાય છે તેને પોતાની સમગ્ર શક્તિઓ પ્રતિદિન વધતી જણાય છે અને તે આગામી જીવન સંગ્રામ માટે પોતાની જાતને હમેશાં તૈયારજ રાખે છે.

—પ્રો. એકસન

૧૭૦. બ્રહ્મચારીનું મન સ્થિર રહી શકતું નથી.

જેવી રીતે વહેતા નદીના પ્રવાહમાં તણખલું સ્થીર રહી શકતું નથી તેવીજ રીતે વીર્યનો નાશ કરનાર મનુષ્યનું મન અસ્થીર રહે છે.

—બ્રહ્માનંદ સરસ્વતિ

૧૭૧. દેશસેવા માટે આ જીવન બ્રહ્મચર્યપાલન ઉદ્દેશ

જીવનભર બ્રહ્મચારી રહી, બની બજરંગના વીરા
કરીશું દીનની સેવા, અમારો એ ઇરાદો છે ૧
અમારા આત્મને ભોગે કરીશું સહાય નિર્બળને
શીખીશું બ્રહ્મની વિદ્યા અમારો એ ઇરાદો છે ૨

બની બજરંગ સમ બળીયા, દળીશું દોષ દાનવને
રટણુ શ્રીરામનું કરશું, અમારો એ ઇરાદો છે ૩

દીનોનાં દુઃખ સૌ હરતાં, ન કરશું દેહની પરવા
અમોલા મંત્ર એ પઢવા, અમારો એ ઇરાદો છે ૪

અમીરી કે ફકીરી આ, અમો તો તે સ્વીકારીશું
અમારા દેશને માટે અમારો એ ઇરાદો છે ૫

અમારો આત્મ આલમને, અમારૂં શૌર્ય શુભ કાજે
જીવન ભર બ્રહ્મચારી રહી, અમારો એ ઇરાદો છે ૬

૧૭૨ સ્ત્રી સંયોગ કયારે શારીરિક ગુનો થાય છે?

પ્રજોત્પત્તિની ઇચ્છાનો અભાવ હોય, એવો પ્રત્યેક સંયોગ ગુનો છે.

મહાત્મા ગાંધી

૧૭૩ જેણે કામ જીત્યો તે સર્વ જીત્યો.

કરીએ નમસ્કાર, સો વાર.

મકર ધ્વજને સદા રે ટેક૦

છે કુસુમાયુદ્ધ, પણ જે વજ્રબાણ મારે મુદારે
—કરીએ૦

જગમાં જાલમ જોધો જબરો,
ઋષિ મુનીની પાડી લે ખબરો.
અંગ વિના, સંગ આવે, આપદારે.
—કરીએ૦ ૧

વિષ્ણુ લક્ષ્મી સંગે પોઢયા,
શીવજી ભીલડી વાંસે દોડયા;
બ્રહ્મા સાવિત્રીથી મોહ્યા, બાપડારે.

—કરીએ૦ ૨

વિશ્વામિત્ર પરાશર ચુકયા, કંદર્પે કોઇને નવ મુકયા
જળ પત્રાસન કરતાં, ગઈ તપ સંપદારે.

—કરીએ૦ ૩

જમદગ્નિ ઋષિ માહા તપવાળા,
બાંધી પક્ષી વપુમાં માળા;
યેાગ ભ્રષ્ટ કીધા મદને, મુનિવરવડારે.

—કરીએ૦ ૪

કામ જીત્યેા તે સઘળું જીત્યેા,
હાર્યાનેા દિન માનજ વિત્યેા;
ધીરવીર ધૂળ ફાકે, કામ પીડયેા કદારે.

—કરીએ૦ ૫

તિક્ષ્ણ કામ કટારી નારી,
હ્રદય વિષે મારે ધા કારી;
રાજધાની એ મેાહરાયની સદારે.

—કરીએ૦ ૬

ભ્રમર ધનુષથી પાડે નરને,
નયન બાણથી વિંધે પરને
વદન સરેાવરમાં બુડયા, નર બાપડારે.

—કરીએ૦ ૭

૧૭૪ જેમ બને તેમ થોડાએજ લગ્ન કરવું જોઈએ.

દરેક ભિખારી પણ પરણવાને આતુર હોય છે અને પરણીને દેશમાં બીજા દસ વધારે ગુલામો ઉત્પન્ન કરે છે. આપણામાં બ્રહ્મચારીઓની સંખ્યા જેમ બને તેમ વધારે મોટી હોવી જોઈએ.

સ્વામી વિવેકાનંદ

૧૭૫ બ્રહ્મચારી જલદીથી વ્યાધિમુક્ત થઈ જાય છે.

જે માણસ વીર્ય રક્ષા કરે છે, તે વ્યાધિગ્રસ્ત થયો હોય છે તો પણ તેની જીવન શક્તિ વીર્ય સંચયને લીધે પ્રબળ હોવાથી, તેનો મંદવાડ ગંભીરરૂપ ધારણ કરી શકતો નથી અને તેથી તે જલદી સાજો થઈ જાય છે. તેને મંદવાડથી આવેલી અશક્તિ પણ ઝાઝો વખત ટકી શકતી નથી જો અબ્રહ્મચારી એક મહિને સાજો થાય છે તો બ્રહ્મચારી અઠવાડીયામાં સાજો થઈ જાય છે.

સ્વામી શીવાનંદ સરસ્વતી

૧૭૬ મનુષ્યનું સૌથી પ્રથમનું કર્તવ્ય.

મુક્તિ અને પ્રમાણોથી તથા સર્વ વિદ્વાનોના અનુભવથી સિદ્ધ થયું છે કે સંસારમાં મનુષ્યનું સૌથી પ્રથમ અને અગત્યનું કર્તવ્ય બ્રહ્મચર્ય જ છે કારણ સર્વ મનુષ્યો સુખની ઈચ્છા કરે છે પણ સાંસારિક અને પરમાર્થિક સર્વ પ્રકારના સુખનું મૂળ સાધન બ્રહ્મચર્ય જ છે.

સ્વામી બ્રહ્માનંદ

૧૭૭ યુવકોમાં દૃષ્ટિગોચર થતાં વીર્યનાશનાં ચિન્હો.

ખરાબ યાદ દાસ્ત, અકાલિક વૃદ્ધાવસ્થા નપુંસકત્વ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના આંખના રોગો તેમજ તમામ પ્રકારના જ્ઞાનતંતુઓના રોગો આ સઘળી આપદાઓ, વીર્યના નાશને લીધે આવે છે, ભર યુવાનીમાં, યુવકોને ઉત્સાહ અને ચૈતન્યથી, ચાલતા જોવાને બદલે, વીર્યનાશને લીધે, નિસ્તેજ ચહેરા સાથે ભાગેલે ટાંટીએ ચાલતા જોવા, એ આધુનિક સમયનું એક દુઃખદ દશ્ય છે.

સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી

૧૭૮ સદા નીરોગ રહેવાનો માર્ગ.

જો તમારે સદા નીરોગ તથા બળવાન રહેવું હોય તો તમારી જનન તેમજ પચનશક્તિઓનો દુરૂપયોગ કરશો નહિ. પચનક્રિયાનો દુરૂપયોગ હદ ઉપરાંત ખાવાથી અને સ્વાદને વશ થઇ, એક બાજાથી વિરૂદ્ધ ગુણવાળા અનેક પદાર્થોનાં મિશ્રણ કરી બનાવેલા સ્વાદિષ્ટ ખોરાકો ખાવાથી થાય છે. જનન ક્રિયાનો દુરૂપયોગ ગર્ભ ઉત્પન્ન કરવાના હેતુ સિવાય, કેવળ આનંદ ભોગવવા માટે સ્ત્રીસંગ કરવાથી થાય છે.

ડો. જે. એચ. ટીલ્ડન. એમ. ડી.

૧૯૯ સ્ત્રીસંગથી થતો જીવન ક્ષય.

એક વખતના સ્ત્રીસંગથી ૨૪ કલાકના માનસિક શ્રમ અથવા ૭ કલાકના શારીરિક શ્રમ જેટલી જીવન શક્તિનો ક્ષય થાય છે.

સ્વામી શીવાનંદ સરસ્વતી.

૧૮૦ બ્રહ્મચર્ય મોક્ષદાતા છે.

બ્રહ્મચર્ય પાળનારો જ પોતાનું હૃદયબળ મજબૂત કરી શકતો હોવાથી, ધારેલું કાર્ય સિદ્ધ કરવાની તેનામાં ખંત તથા દઢતા રહી શકે છે. તે પરોપકાર વૃત્તિવાળો રહી શકે છે અને પરોપકારવૃત્તિ વિના મનુષ્યને મોક્ષ મળતો નથી.

સ્વામી વિદ્યાનંદ

૧૮૧ બ્રહ્મચારીમાં અતુલ મનોબળ હોય છે.

જો તમે બ્રહ્મચર્ય પાળશો તો તમારામાં અતુલ મનોબળ આવશે. તમને તેનો હમેશ અનુભવ થશે નહિ. પરંતુ જેવી રીતે મલ, સાધારણ સમયે, સામાન્ય મનુષ્ય જેવો જણાય છે, પરંતુ મલ કુસ્તિ વખતે અતુલ શરીર બળ જણાવી શકે છે તેવી જ રીતે, તમે પણ તમારા બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી, જ્યારે પ્રસંગ આવશે ત્યારે અસાધારણ મનોબળ દર્શાવી શકશો.

સ્વામી શીવાનંદ સરસ્વતી

૧૮૨ બ્રહ્મચર્ય દીર્ઘાયુષ્યકર હોવાનું કારણ.

મનુષ્ય દેહ જ્યારે ધારણ થાય છે, ત્યારે શ્વાસોચ્છ્વાસ નક્કી થયેલા હોય છે અને તે ઉપર જ શરીરનું હલન ચલન રહે છે એટલે કે શ્વાસોચ્છ્વાસ જેમ ઓછા ચાલે તેમ મનુષ્ય પોતાનું જીવન વધારે ટકાવી શકે છે. શરીરના શ્વાસોચ્છ્વાસની સામાન્ય મર્યાદા મિનીટમાં ૧૫ શ્વાસ ચાલવાની છે એટલે દિવસમાં ૨૧૬૦૦ શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલે છે પરંતુ જે માણસ પોતાના બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરે છે તે બળહીન થવાથી તેના શ્વાસ દર મિનીટે વધારે ચાલે છે ને તેથી તેનું આયુષ્ય અલ્પ થઈ તેનું મૃત્યુ વહેલું આવે છે.

૧૮૩ વીર્યના નાશથી થયેલ નુકશાન પૌષ્ટિક આહારથી પુરાતું નથી.

ઘણા મનુષ્યો એવી ભ્રમણામાં હોય છે કે વીર્યની વિષય વાસનાની તૃપ્તિથી થયેલ ખોટ પૌષ્ટિક આહાર લઇ પુરી દઇશું આમ માની તેઓ વીર્યનો દુરૂપયોગ કરે છે. એક વખત વીર્યનો નાશ થયા પછી, તમારી આખી જીંદગીમાં ગમે તેટલી બદામ દૂધ, માંખણ, મલાઈ અગર તો ચ્યવનપ્રાશ કે સિદ્ધ મકરધ્વજ જેવાં કહેવાતાં વીર્યવર્ધક રસાયનો ખાઓ તો પણ વીર્યની પડેલી ખોટ કદી પુરાતી નથી.

સ્વામી શીવાનંદ

૧૮૪ બ્રહ્મચર્ય પાળ્યા વિના કોઇ કાર્ય સિદ્ધ થતું નથી

મહાપુરૂષોના જીવનની આલોચના કરતાં જણાય છે કે કંદર્પના દર્પનું દલન કર્યા સિવાય કોઇ પુરૂષાર્થ સિદ્ધ થઇ શકતો નથી.

૧૮૫ બ્રહ્મચર્ય પાલન સર્વ સિદ્ધિદાતા છે

જો તમે તમારા વીર્યની કાળજીપૂર્વક રક્ષા કરશો તો, ઇશ્વર દર્શન કે મોક્ષનાં દ્વાર ખોલવા માટેની અમોઘ કુંચી હાથ લાગશે અવર્ણનીય આનંદ તેમજ ઊંચ જીવનની સર્વ સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ સુલભ થશે.

સ્વામી શ્રી શીવાનંદ સરસ્વતિ.

૧૮૬ જુવાનીનો વિષયાસક્ત વ્યભિચાર પાકટ વયમાં બહુ દુઃખદાયી નીવડે છે

જુવાનીમાં વીર્યનો કરેલો દુરૂપયોગ, એ તમારી જ પાકટ વય ઉપર લખેલી હુંડી છે કે જે લખ્યાના દિવસથી ૩૦ વર્ષે વ્યાજ

સહિત ચુકવી આપે જ છૂટકો થસે એ હંમેશ યાદ રાખવું જોઇએ.

ડૉ. કોલ્હડન એમ. ડી.

૧૮૭ વિષયવાસનાની તૃપ્તિના પરિણામથી છટકવું એ મહા નીચ કૃત્ય છે

વિષયાસક્તિને સંતોષીને પછી શક્તિવર્ધક અથવા બીજી દવાઓ લઇને તેના પરિણામોથી દૂર રહેવું એ ખરાબ છે. એક માણસ પશુવૃત્તિને સંતોષે અને પોતાના કૃત્યના પરિણામમાંથી છટકે એ તો એથીએ ખરાબ છે.

મહાત્મા ગાંધી.

૧૮૮ બ્રહ્મચર્યથી જીંદગી પરમાર્થી રહી શકે છે

બ્રહ્મચર્ય પાળે વધે, વિત્ત અને વય યશ;
વિદ્યા જ્ઞાન વિનયને, પામે પદ નિજ હંસ.
યોગ સાધનને સિદ્ધિઓ, સાધ્ય થાય સૌ કામ;
ભલી રીતે ભલી વાસના, પામે ઠામોઠામ.
પરમારથ રહે જીંદગી, કોઇ ન દેખે દોષ;
ઓણેઅણુ ચિંત્યા સદા, શાંતિ ને સંતોષ.

૧૮૯ વીર્યની શિરાઓના બે પ્રકારના કાર્યો

વીર્ય શિરાઓ સંબંધી અમારા જ્ઞાનમાં છેલ્લામાં છેલ્લી વૃદ્ધિ થઇ છે કે, આ શિરાઓની બનાવટ એવી છે કે તે બે પ્રકારના કામ કરે છે.

(અ) પ્રથમ પ્રકારનું કામ વીર્ય ઉત્પન્ન કરવાનું છે અને (બ) બીજા પ્રકારનું કામ રૂધિરાભિસરણ દ્વારા શરીરના તમામ ભાગોને એક પ્રકારનો અત્યંત પૌષ્ટિક પદાર્થ પહોંચાડવાનું છે આ

પદાર્થ અત્યંત શક્તિદાયક છે અને શરીરની વૃદ્ધિને ઉત્તેજન આપે છે.

અર્થાત સ્ત્રીસંગથી વીર્યપાત કરવામાં આવતો નથી. તો આજ શિરાઓ દ્વારા તેનું શોષણ થઇ સર્વ અવયવો રૂષ્ટપુષ્ટ બને છે.

ડૉ. આરથર કીથ એમ. ડી.

૧૯૦ સ્ત્રીસંગથી થતી હિંસા

એક મણ સામાન્ય ખોરાકમાંથી તોલાભાર વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે એ વીર્યમાં કરોડો માનવ બીજ હોય છે. એક વખતના સ્વપ્નથી કરોડો માનવનો જાણે સંહાર કર્યો. કેટલી હિંસા કેટલો વ્યય!! એટલો વ્યય અને એવડો સંહાર જે મનુષ્ય નિત્ય નિયમિત કરે જાય તેની કેટલી અધોગતિ થાય તે સમજવા બ્રહસ્પતિની બુદ્ધિની જરૂર નથી.

ડૉ. લતીફ એમ. એ. પી. એચ. ડી.

૧૯૧ મહર્ષિ નારદે બ્રહ્મચર્ય પ્રચાર માટે ઋષિઓને આપેલો ઉપદેશ.

ભૃગુ, એંગિરા, વસિષ્ટ, કશ્યપ, અગત્સ્ય, વામદેવ, પુલત્સ્ય અત્રિ, ગૌતમ આદી ઋષિઓને મહર્ષિ નારદે એક સમયે ઉપદેશ કર્યો કે, હે તપોધન ઋષિઓ, સર્વ મનુષ્યોને માટે સૌથી મુખ્ય પુણ્યતમ અર્થાત્ સર્વે પ્રકારના પુણ્યોથી પણ ઉત્તમ પુણ્યવાળુ બ્રહ્મચર્યવ્રત છે પૂર્ણ આયુષ્યને આપનારૂં વૃદ્ધાવસ્થા આવતી અટકાવનારૂં, રોગોનો નાશ કરવાવાળું મુખની કાન્તિને તેજસ્વી બનાવવવાળું, મૃત્યુને દૂર રાખનારૂં, કલ્યાણકારી, શરીરની રક્ષા કરનાર અને મનને સદા આનંદમાં રાખનાર એવું માત્ર બ્રહ્મચર્ય જ છે તેને હે ઋષિઓ શ્રવણ કરો અને ધારણ કરો. તથા તેનો પ્રજા સુખને વાસ્તે સત્વર પ્રચાર કરો.

મહર્ષિ નારદ

૧૯૨ મનુષ્યની કાર્ય શક્તિનું માપ

જેટલા અંશમાં જે મનુષ્ય બ્રહ્મચર્યની રક્ષા વિશેષ કરે છે, તેટલા અંશમાં તે મનુષ્ય વિશેષ મહત્વવાળાં કાર્યો કરી શકે છે.

ડૉ. બેનીડીક્ટ લુસ્ટ
એમ. ડી. એન. ડી.

૧૯૩ આરોગ્ય દૃષ્ટિએ વીર્યપાત કદી પણ આવશ્યક નથી.

આહાર, નિદ્રા અને મળત્યાગ જેવી રીતે આરોગ્ય દૃષ્ટિએ આવશ્યક છે તેવી રીતે વીર્યસ્રાવ કદી પણ આવશ્યક નથી જેવી રીતે ન રોવાથી રૂદન શક્તિનો નાશ થતો નથી, તેવી જ રીતે સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી જનનેદ્રિયની શક્તિનો નાશ થતો નથી વિષયભોગને મનુષ્ય જીવનના રક્ષણ માટે આવશ્યક માનવો, એના જેવી એકે ગંભીર અને આફતકારક ભ્રમણા નથી.

૧૯૪ મનુષ્યનું આયુષ્ય બ્રહ્મચર્યને આધીન છે.

સંસારમાં જેટલાં સુખ છે તે સર્વે આયુષ્યને આધીન છે અને આયુષ્ય બ્રહ્મચર્યને આધીન છે.

વાગભટ્ટાચાર્ય

૧૯૫ પ્રજોત્પતિ અવયવનો ઉપયોગ ફરજીયાત નથી.

આ જીવન કે અતિ દીર્ઘ કાળ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળી, પ્રજોત્પતિ અવયવને કોઈ પણ પ્રકારની હાનિ સિવાય ઉપયોગરહિત રાખી શકાય છે.

ડૉ. લીડસ્ટન. એમ. ડી.

૧૯૬ નબળા શરીરવાળાને ગર્ભાધાનનો પ્રતિબંધ અનિવાર્ય છે.

આંતર શક્તિનું ઉત્પાદન અને બાહ્યપ્રજનન એ વીર્યના બે ઉપયોગો છે. આંતર શક્તિનું ઉત્પાદન વ્યક્તિને માટે અત્યાવશ્યક છે અને પ્રધાન કાર્ય છે, બાહ્યપ્રજનન સુક્ષ્મપિંડ વધી પડવાને લીધે થાય છે ને તે ગૌણ છે. એટલે જીવનનો નિયમ એ છે કે પ્રથમ આંતર-શક્તિ ઉત્પન્ન કરવા માટે સુક્ષ્મપિંડની પુષ્ટિ કરવી જોઈએ અને પછી પ્રજોત્પત્તિ માટે વીર્યનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. શરીર નબળું હોય તો વીર્યરક્ષા કરી, તેને પુષ્ટ રાખવાની દેખીતી રીતે પેહેલી ફરજ છે અને પ્રજનન બીલકુલ બંધ રાખે જ છુટકો છે. આંતર શક્તિનું ઉત્પાદન તો કદી બંધ રહી જ ન શકે. બંધ રહે તો મરણ થાય. વીર્યનું શરીરમાં શોષણ થવાથી આંતરશક્તિ વધે છે. આ અદ્દભૂત શક્તિ વડે શરીરનો ઉત્તમોત્તમ વિકાસ થાય છે.

ડા. હેર. એમ. ડી.

૧૯૭ સ્ત્રી સાથે ઓછો સંસર્ગ રાખવાથી બ્રહ્મચર્ય રક્ષણમાં સહાય મળે છે.

નારી નયનના નેહમાં, કહો કેટલા ડોલ્યા નથી ?
જગ પોષતી સંહારતીમાં, કેટલા ડોલ્યા નથી ?
પ્રભુતા ભર્યા કે નર સિંહો, બ્રહ્માંડને ડોલાવતા
એ સ્ત્રીરૂપી હરણી પૂઠે, દોડયા અને હાર્યા નથી ?
કોટીશરોને સાંખતાં, જે હાથ ના થાકયા હતા
અબળા તણા હસ્તો મહિ, સબળા બન્યા સુણ્યા નથી ?

મુફલીસ

૧૯૮ બ્રહ્મચારીઓની એક અનિવાર્ય આવશ્યકતા.

બ્રહ્મચારીઓ માટે એ અત્યંત આવશ્યક છે કે તેમણે બ્રહ્મચર્ય-વૃતને ધારણ કરીને મૈથુનથી હમેશાં દુર રહેવું. જેવી રીતે ગર્ભાશયની અંદર રહેનાર બચ્ચુ જ્યાં સુધી ગર્ભની અંદર છે ત્યાં સુધી તે કોઈપણ પ્રકારની ચેષ્ટા કરતું નથી તેવી જ રીતે "બ્રહ્મચર્યાશ્રમ" એ વિદ્યા, બળ, બુદ્ધિ, વીર્ય, અને પરાક્રમાદિ શુભગુણોની વૃદ્ધિ માટે એક ગર્ભ રૂપ છે. જેમ એક બાળકનું શરીર ગર્ભમાં રહી વૃદ્ધિ પામે છે એવી જ રીતે બ્રહ્મચારી અવસ્થાની અંદર પણ બ્રહ્મચારીનાં બળ, બુદ્ધિ, વિચાર, વીર્ય પરાક્રમાદિ શુભ ગુણોની વૃદ્ધિ થાય છે એટલા માટે સદૈવ વીર્ય રક્ષણ કલ્યાણકારક છે.

૧૯૯ કામનો કોહુવાડો દુર્જય છે.

બ્રહ્મા ભૂલ્યા તનયા તન જોઇ રે,
તેણે ખરી લાજ વળી ખોઇ રે
શિવ મોહિની જોઈ મન મોહ્યું રે,
તેણે યોગ કળા બળ ખોયું રે. (૧)

શાણા ચતુર સુજાણ રે,
કવિ કોવિદ નારીના વેચાણ રે.
ભટ પંડિત પ્રવીણ પુરાણી રે,
જેની સુત્રા સમાન છે વાણી રે. (૨)

હોય જસ જગતમાં જેનો રે,
નારી ન મળી ત્યાં લગી તેનો રે,
ઋષીશ્વર, મુનીશ્વર મને રે.
ડરી વનિતાથી વસે વને રે, (૩)

જાણે એનો સંગ છે એવો રે.
ભારે હેડચ બેડી જેવો રે.
માટે એથી ઉગારી લેજ્યો રે,
નિષ્કુળાનંદની અરજી ઉર ધરજો રે.

સાધુ નિષ્કુળાનંદજી

(૨૦૦) શુદ્ધ બ્રહ્મચારી ઇશ્વર તુલ્ય છે

નીરખીને નવયૌવના, લેશ ન કામ વિકાર
ગણે કાષ્ટની પુતળી, તે ઇશ્વર સાકાર

શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી

૨૦૧ દેશની ખરી સેવા કોણ કરી શકે ?

જો ભારતની ખરી સેવા કરવી હોય તો બ્રહ્મચારી બનવું જોઇએ. કાયિક, વાચિક અને માનસિક એ ત્રણે પ્રકારનું વીર્યરક્ષણ એ શરીરનો પાયો છે. **પ્રો. રામમૂર્તિ**

૨૦૨ બાળક વ્યભિચારી કેમ બને છે ?

જ્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે તે પછી પાંચ મહીનામાં ગર્ભનાં અવયવો તૈયાર થાય છે આ સમય પછી જો વિષય માટે સ્ત્રી સંગ કરાય તો વિષયાનંદને પણ ગર્ભમાં રહેલ બાળક ગ્રહણ કરી લેછે. છોકરાં ઘણી નાની ઉમરથીજ વિષયાનંદની ગંદી ચેષ્ટાઓ કરે છે તેનું ખરૂં કારણ તેનાં માબાપ છે. માબાપે સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીસંગ કરી તેમની પ્રકૃતિમાંજ તેમના વ્યભિચારની રૂચિ ઉત્પન્ન કરી દીધેલી હોય છે તે બાળકની બાલ્યવસ્થામાં જ પ્રગટ થાય છે.

૨૦૩ વિષય ભોગવવાથી ઉલટી વિષય પર આસક્તિ વધે છે.

વિષય ભોગવવાથી કામની શાંતિ કદાપી થતી નથી, પણ જેવી રીતે અગ્નિમાં ઘી નાંખવાથી તે વધારે પ્રજ્વલિત થાય છે. તેવીજ રીતે કામ વાસના તૃપ્ત કરવાથી તેના પર વધારે આસક્તિ થઇ તેનું જોર વધે છે.

માટે સર્વથી નિર્ભય માર્ગ એ છે કે કામવાસના ઉત્પન્ન થતાં વેંતજ તેને દબાવી દેવી જોઈએ.

મનુસ્મૃતિ

૨૦૪ જનનેન્દ્રિયને હુમેશ સ્વચ્છ રાખવી જોઇએ.

સ્વચ્છતાની બાબતમાં જેવી રીતે આપણે ચેહેરો સ્વચ્છ રાખવા માટે કાળજી રાખીએ છીએ તેટલીજ કાળજી આપણે જનનેન્દ્રિયને સ્વચ્છ રાખવા માટે રાખવી જોઇએ.

ડૉ. કુટ. એમ. ડી

૨૦૫ સ્રીસંગનો કાયમનો ત્યાગ કદી પણ હાનિકારક થતો નથી.

સ્રીસંગથી, કદીપણ હદ ઉપરાંતની વિરક્તિ હોઈ શકે નહિ તે હમેશ લાભદાયક છે તેથી આરોગ્ય અને સુખની વૃદ્ધિ થાય છે. તે કદીપણ નુકશાન કે વ્યાધિનું કારણ થતી નથી.

ડૉ. ટ્રોલ. એમ. ડી.

૨૦૬ વીર્યની રચનામાં સૌથી કિંમતી પ્રાણુતત્વો હોય છે.

સર્વે માનવ દેહ ધર્મ શાસ્રીઓ સર્વાનુમતે કબુલ કરે છે કે વીર્ય, સૌથી કિંમતી પ્રાણુતત્વોનું બનેલું હોય છે.

ડૉ. બીનીડીકટ લુસ્ટ એમ. ડી. એન. ડી.

૨૦૭ માણુસ સો વરસ જીવે તો પણ આરોગ્ય રક્ષણ માટે તેને કદીપણ સ્રીસંગની જરૂર નથી.

મનુષ્ય સો વરસ જીવે તોપણ, યુવાવસ્થાથી તે વૃદ્ધાવસ્થા

સુધીમાં, એક પણ વખત આરોગ્ય રક્ષણ દૃષ્ટિએ તેણે વીર્યપાત કરવાની જરૂર નથી વારંવાર રાત્રે વીર્યપાત થવો એ શરીરની વિક્રિયા દર્શક જનનેન્દ્રિયની અસ્વાભાવિક ઉશ્કેરણીની પ્રબળ સાબીતી છે. વીર્યપાત થવાથી અવશ્ય રોતે-શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિઓ નિર્બળ થાય છે.

ડો. ટ્રોલ. એમ. ડી.

૨૦૮ બ્રહ્મચર્યથી આધ્યાત્મિક શક્તિ વધે છે.

૭ કે બાર માસના સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્યવ્રત પાલનથી, નિઃસંશય રીતે, મનુષ્ય પોતાની આધ્યાત્મિક પ્રગતિ સાધી શકે છે.

સ્વામી શીવાનંદ સરસ્વતી

૨૦૯ વીર્ય એ એટલો બધો સધો મૂલ્યવાન પદાર્થ છે કે તેને આપણા શરીરની બહાર કાઢી નાંખવો આપણને પરવડે તેમ નથી.

વારંવાર, શરીર બહાર કાઢી નાંખવા જેવો પદાર્થ વીર્ય છે. એમ માનવામાં મોટામાં મોટી ભૂલ થાય છે. વીર્યપાત વખતે આવતા આવેશથી જે જીવન શક્તિ અને તંતુબળનો ક્ષય થાય છે તેમજ વીર્યની અંદર જે રસાયનિક પદાર્થો રહેલા છે તેમનો જનસમાજને અન્ય હિતકર કાર્યોમાં ઉપયોગ કરવો વધારે કલ્યાણકારક છે વીર્યનું રસાયનિક રીતે પૃથક્કરણ કરતાં એવું સાબીત થયેલું છે કે તેમાં મનુષ્ય શરીરને અત્યંત ઉપયોગી કેલશીયમ અને ફોસફરસ જેવા ક્ષારો રહેલા છે.

ડા. મેરી સ્ટોપીસ એમ. ડી.

૨૧૦ બ્રહ્મચર્ય પાલનથી સ્મરણશક્તિ અતિ તીવ્ર થાય છે.

મનુષ્ય જો સારી પેઠે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરે તેા, એક વાર પણ વાંચ્યું હેાય કે સાંભળ્યું હેાય તે જિંદગી સુધી સ્મરણમાં રાખી શકે. આ બ્રહ્મચર્યની ખામીને લીધે જ આપણે પ્રજા તરીકે વધારે નબળા અને બુદ્ધિહીન થતા જઇએ છીએ.

વળી આપણા મનુષ્યત્વને ખેાવા ઉપરાંત મનુષ્યત્વહીન કુરકુરિયાં એક પછી એક પેદા કરતા રહીને ભારતભૂમિનેા ભાર વધાર્યા કરીએ છીએ.

સ્વામી વિવેકાનંદજી

અનેક ઉદાર ચરિત અને ઉચ્ચકેાટીના માહા પુરૂષેાએ, દયા તથા પરેાપકાર વૃત્તિથી મનુષ્ય જાતના હિત માટે. વીર્ય રક્ષાનેા મહિમા જે અનેક હૃદયસ્પર્શી તેમજ સુભાષિત વચનામૃતેામાં ઉપદેશેલેા છે તે સર્વનેા સંગ્રહ એક ખર્ચાળ બૃહદ્‌ગ્રંથનું સાહિત્ય પુરૂં પાડે તેમ છે. સામાન્ય જનસમાજ આવાં ખર્ચાળ ગ્રંથેા ખરીદી તેનેા લાભ મેળવી શકે તેમ ન હેાવાથી પ્રસ્તુતના ભાગમાં, તેા અનેક ભાષાના વિવિધ ગ્રંથરત્નેા રૂપી સમુદ્રનું મંથન કરી, કેવળ મુખ્ય મુખ્ય મનનીય, સુભાષિત રત્નેાનેાજ સમુદાય આપેલેા છે.

પેાતાના શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિના અભિલાષી મુમુક્ષુએ, આ મહામૂલ્ય અને દુષ્પ્રાપ્ય ઉપદેશ પેાતાના સ્મૃતિ પટ પર નિરંતર કેાતરી રાખી, પેાતાનું શ્રેયસાધી લેવા આગ્રહ પૂર્વક ભલામણ છે. અસ્તુ.

સમાપ્ત

વર્ષ ૪ થું	કાચું પૂઠું	પાકું પૂઠું
ઈરાન	૦-૮	૦-૧૨
સ્વરાજ્ય અને સંરક્ષણ	૦-૮	૦-૧૨
એડોલ્ફ હીટલર	૦-૮	૦-૧૨
સંધ્યાના રંગ	૧-૦	૧-૪
સૌરભ	૦-૮	૦-૧૨
યુગાંતર	૦-૧૨	૧-૦
વર્ષ ૫ મું		
કોરી કિતાબ	૧-૪	૧-૮
પૂર્વજોના પાપે	૧-૪	૧-૮
અફઘાનીસ્તાન	૦-૮	૦-૧૨
બે ક્રાંતિકાર	૦-૧૨	૧-૦
ખિલખિલાટ	૧-૦	૧-૪
વર્ષ ૬ ઠું		
આમવિચારણા	૦-૬	૦-૮
જીવનચક્ર	૧-૦	૧-૪
વિભંગકલા	૧-૪	૧-૮
લગ્ન: ધર્મ કે કરાર?	૧-૪	૧-૮
દશમો	૦-૮	૦-૧૨
વર્ષ ૭ મું		
નાખુદાઓ	૧-૪	૧-૮
રામરોટી	૧-૪	૧-૮
સંહાર	૧-૮	૨-૦
એબિસિનિયા પર આક્રમણ	૧-૮	૨-૦
મારા વિના નહિ ચાલે	૦-૧૨	૧-૦
વર્ષ ૮ મું		
બ્રહ્મચર્ય મીમાંસા	૩-૮	૩-૮

●

વધુ વિગત માટે

— મોટું સુચીપત્ર મંગાવો —